

Universiteit Utrecht



Top sportpensionering

Eindrapportage Bachelorproject Algemene Sociale Wetenschappen

Naam: Renée Nonnekes
Studentnummer: 3012956
Begeleider: Jette Westerbeek
Datum: 02-07-2010

Inhoudsopgave

1. Inleiding	2
2. Probleemstelling	3
2.1 Doelstelling	3
2.2 Vraagstelling	4
2.3 Deelvragen	4
2.4 ASW uitgangspunten	4
3. Theoretisch kader	5
3.1 Inleiding	5
3.2 Empirisch onderzoek naar stoppen met topsport	6
3.3 Theorieën over transitie	8
3.4 Begeleiding bij de transitie	15
3.5 Conclusie en reflectie	18
4. Methodologische verantwoording	19
4.1 Onderzoeksopvatting	19
4.2 Vraagstelling	20
4.3 Definities en operationalisering	20
4.4 Onderzoeksmethoden	22
4.5 Data-analyse	24
4.6 Validiteit en betrouwbaarheid	26
5. Resultaten	27
5.1 Karakteristieken van het individu	27
5.2 Perceptie van de transitie	30
5.3 Karakteristieken van de omgeving	36
6. Conclusie	39
6.1 Talenten	39
6.2 Topsporters	39
6.3 Verschillen en overeenkomsten	40
7. Discussie en reflectie	42
8. Referenties	44

Bijlagen

Topiclijst

Codelijsten

1. Inleiding

Nederland is een sportland. We leven mee met de topsporters die we op televisie zien, juichen om de successen die ze behalen en bewonderen ze om de prestaties die ze leveren. Maar topsport heeft ook een schaduwzijde en die blijft vaak onderbelicht. De laatste tijd wordt er echter meer aandacht besteed aan het zwarte gat waar oud-topsporters in vallen nadat ze stoppen met topsport. Oud-topsporters schuwen steeds vaker de media niet en vertellen hun verhaal. Bijvoorbeeld Michael Boogerd, oud-wielrenner, en zijn vrouw Nerena Boogerd. Zij vertelt over hoe moeilijk Michael Boogerd het vindt om een nieuw leven te starten na zijn topsportcarrière (zie bijlage 1). Zij vertelt dit verhaal aan de media, zodat in de toekomst het misschien voorkomen kan worden dat andere oud-topsporters in dezelfde situatie terecht komen. Verder wordt er langzamerhand ook meer onderzoek verricht naar dit onderwerp, onder andere door het Mulier Instituut (bureau voor sociaal wetenschappelijk sportonderzoek in Den Bosch). In het boek 'Op jacht naar goud' (Van Bottenburg, Elling, Hoekman & Dool, 2009) worden de betekenis, de effecten en de gevolgen van het gevoerde topsportbeleid in Nederland geanalyseerd. Er is ook een hoofdstuk opgenomen over het onderzoek van Agnes Elling, genaamd 'Afscheid nemen van topsport'. Zij onderzocht 188 oud-topsporters. Naar aanleiding van dit onderzoek vraagt Elling in het NRC Handelsblad (Bijlage 2) meer aandacht voor de oud-topsporters die na hun carrière in de problemen komen,

Het onderwerp, oud-topsporters en het 'zwarte gat', komt dus steeds meer in de aandacht te staan. De aandacht voor jonge sporttalenten blijft hierbij achter. Het verschil tussen topsporters en sporttalenten is dat de topsporters presteren op het hoogste nationale of internationale niveau bij senioren sport. Talenten hebben dit nog niet bereikt, zij kunnen echter al wel de landelijke of wereldtop hebben behaald in een juniorenveld. Zij zijn naar de nationale of internationale top op senioren niveau aan het toewerken, maar hebben die top nog niet bereikt. Het zijn sporters in een leeftijdscategorie van 14 tot en met 22 jaar. Sporttalenten trainen hun hele leven om de top te kunnen behalen. Ze geven er veel voor op en besteden veel tijd aan hun sport. Toch haalt maar een klein deel van de talenten de daadwerkelijke top. Sommigen stoppen omdat ze deze keuze zelf maken, maar sommigen ook omdat ze afvallen bij een selectie of door een blessure. Nadat ze gestopt zijn met topsport moeten ze dus een ander leven op proberen te bouwen en een ander toekomstperspectief creëren dan ze voorheen voor ogen hadden. Hoewel voor de meeste sporters deze transitie soepel verloopt (Van Bottenburg et al., 2009), geldt dit niet voor alle talenten.

Dit onderzoek is gericht op de ervaringen van sporttalenten met de transitie naar een leven na topsport en beoogt inzicht te krijgen in de positieve en negatieve ervaringen van de talenten bij deze overgang. Uiteindelijk wordt geprobeerd de ervaringen van de talenten te verklaren. Ook zullen de ervaringen van de talenten met de transitie vergeleken worden met ervaringen van oud-topsporters. Ervaren zij dezelfde struikelblokken en problemen of zijn er duidelijke verschillen?

2. Probleemstelling

2.1 Doelstelling

De doelstelling van het onderzoek is: Inzicht te krijgen in hoe een sporttalent het transitieproces naar het leven na topsport ervaart en hoe dit is te begrijpen en verklaren. Hoe verhoudt dit zich tot de ervaringen van topsporters met dezelfde transitie?

Dit is een kennisvraag en daarom is het een fundamenteel wetenschappelijk onderzoek. Er ontbreekt namelijk kennis op dit gebied en met dit onderzoek wil ik de bestaande kennis aanvullen ('t Hart, Boeije & Hox, 2005). Aan de andere kant is het onderzoek ook voor een deel praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek. Hoewel er geen opdrachtgever is voor het onderzoek, wil ik met het onderzoek kijken hoe talenten en topsporters eventueel beter begeleid kunnen worden en wat ze hier zelf over denken.

Zoals al eerder gezegd, ontbreekt er nog veel kennis over sporttalenten en hun transitie van topsport naar een leven na topsport. Dit wil zeggen dat het onderzoek een explorerend onderzoek wordt. Hoewel er wel onderzoek is verricht naar topsporters en hun transitie van topsport naar een leven na topsport, is dit niet het geval bij talenten. Verder is er ook nooit een vergelijking gemaakt tussen de talenten en de topsporters. Om deze redenen is het onderzoek wetenschappelijk relevant. Daarnaast is het ook maatschappelijk relevant, omdat er gekeken wordt naar de begeleiding van talenten en topsporters die stoppen met topsport. Van alle sporttalenten halen er maar zeer weinig de echte top, er zijn dus veel talenten die vrijwillig of onvrijwillig stoppen. En het kleine deel dat de top wel behaalt en jarenlang topsport bedrijft, stopt uiteindelijk ook. Dit proces gaat voor veel sporters soepel, maar voor een aantal ook niet. Het is dus belangrijk dat er een goede begeleiding is, zowel tijdens de sportcarrière als tijdens de transitie voor de sporters die dit nodig hebben, zodat alle sporters goed terecht komen nadat ze (om welke reden dan ook) gestopt zijn met het beoefenen van topsport.

2.2 Vraagstelling

Wat zijn de ervaringen van sporttalenten en topsporters met de transitie naar een leven zonder topsport? Welke overeenkomsten en verschillen bestaan er tussen de ervaringen van deze twee groepen en hoe kunnen we deze begrijpen en verklaren?

2.3 Deelvragen

- Hoe beschrijven en ervaren ex-sporttalenten en topsporters het verschil tussen het leven tijdens de topsport en na de topsport?
- Met welke gevoelens krijgen de sporttalenten en topsporters te maken in de transitie naar een leven zonder topsport?
- Als gestopte talenten en topsporters begeleiding kregen voor en tijdens de transitie naar het gewone leven, wat hield die begeleiding in en hoe is deze ervaren?
- Welk toekomstperspectief hadden de gestopte talenten voor hun breuk met het sportieve leven? In welk opzicht is dat veranderd na die breuk? Wat draagt een toekomstperspectief bij aan hoe deze jongeren de transitie beleven?
- Ervaren talenten en topsporters die vrijwillig stoppen de transitie anders dan talenten die onvrijwillig stoppen en zo ja, wat houdt dit verschil in?

2.4 ASW uitgangspunten

Vanuit het ASW-perspectief wordt er gekeken vanuit een interdisciplinaire en probleemgerichte optiek. Het onderwerp waarop ik me richt, is een maatschappelijk vraagstuk, omdat een deel van de oud-topsporters in een 'zwart gat' blijken te vallen na het beëindigen van hun topsportcarrière (Van Bottenburg et al., 2009). Uiteindelijk is het niet goed voor de maatschappij als veel van de sporters of toptalenten bijvoorbeeld met een depressie te maken krijgen of moeilijkheden hebben met het opstarten van een maatschappelijke carrière.

Het onderzoek kan als multidisciplinair worden gezien. Het onderwerp wordt vanuit meerdere disciplines bestudeerd. Zo wordt er vanuit de sociologie gekeken naar hoe een groep mensen omgaat met een transitie. De interviews zullen echter op individueel niveau afgenomen worden en hierbij worden deze individuen apart bestudeerd. Dit is een psychologische benadering. En ook zal het probleem bekeken worden vanuit een pedagogisch gezichtspunt, aangezien de onderzoeksgroep bestaat uit jongeren in de leeftijd van 14 tot en met 20 jaar. Er

zal ook naar aspecten als opvoeding en opleiding gekeken moeten worden om de omgeving van het talent te kunnen begrijpen. Ook kan het onderzoek tot op een zekere hoogte als interdisciplinair beschouwd worden. Dit is omdat het onderzoek wordt verricht vanuit een theoretisch kader dat zowel sportsociologisch als psychologisch is.

3. Theoretisch kader

3.1. Inleiding

Gedurende de laatste decennia is er meer aandacht gekomen voor één van de negatieve kanten van topsport. Hiervoor zag men uitsluitend de positieve aspecten, maar steeds vaker kwamen er verhalen over “gepensioneerde” topsporters die het moeilijk hadden met het oppakken van hun leven na topsport. Nog steeds ervaren veel van de topsporters de transitie na sportpensionering als probleemloos, er is echter is ook een groep voor wie dit niet geldt. Hierdoor is dit ook een onderwerp geworden dat in de wetenschappelijke literatuur meer aandacht kreeg. Ook komt er steeds meer vraag naar theorieën en interventies op dit gebied. Er is veel kennis vergaard op het gebied van topsportpensionering en de transitie die dit met zich mee brengt. Dit onderwerp zal centraal staan in deze literatuurscriptie.

Deze literatuurscriptie zal gevolgd worden door een empirisch onderzoek. Dit onderzoek zal zich richten op jonge sporttalenten en topsporters die stoppen met sporten en hoe zij de transitie naar een leven zonder topsport zullen ervaren. Het onderzoek gaat dus onder andere over jonge sporters die de echte top van hun sport nooit gehaald hebben. Omdat er over deze groep nog nauwelijks wetenschappelijk onderzoek gedaan is en er vrij weinig literatuur over is, gaat deze literatuurscriptie over topsporters in het algemeen.

De vraagstelling die centraal zal staan is dan ook: *Wat is er bekend uit reeds verricht onderzoek op het gebied van ervaringen van sporters met de transitie naar een leven zonder topsport en welke theorieën zijn hier dominant?*

Eerst zal er aandacht worden besteed aan bestaande empirische onderzoeken naar het stoppen met topsport, dit zal in § 3.2 gebeuren. De positionering van topsport in de maatschappij komt aan bod, hoe wordt er tegen topsporters aan gekeken? Stoppen met topsport komt ook naar voren in § 3.2.2, gebeurt dit vrijwillig of onvrijwillig. Verder zal de topsportidentiteit aan bod komen. In § 3.3 zal er een aantal theorieën besproken worden die kunnen helpen bij het begrijpen van problemen omtrent de transitie bij het beëindigen van een topsportcarrière. Er komen drie soorten theorieën aan bod, gerontologische modellen, thanatologische modellen

en transitie modellen. Vervolgens zullen er twee verschillende interventies besproken in § 3.4. Het zijn interventies die worden gebruikt om de transitie bij de pensionering van topsport beter te laten verlopen. Als laatste zal er een conclusie en een reflectie volgen. In deze reflectie zal er worden besproken wat dit literatuuronderzoek naar voren brengt en hoe dat te gebruiken is bij het vervolg van het bachelorproject.

3.2 Empirisch onderzoek naar stoppen met topsport

3.2.1 Positionering topsport in de samenleving

De laatste decennia is er veel aandacht geweest voor het verbeteren van het topsportklimaat. Sport krijgt steeds meer een centrale plek in de samenleving en de overheid speelt een steeds grotere rol in de sport. Dit heeft een aantal goede dingen gebracht voor de topsport, bijvoorbeeld het stipendium. Dankzij deze regeling hebben topsporters een inkomen en kunnen ze dus meer tijd besteden aan hun sport. Dit levert echter ook druk op om te presteren. Op het moment dat de topsporter niet voldoende presteert, ontvangt deze het stipendium ook niet meer. De externe druk op de topsporter wordt dus vergroot. Dit zien we ook terug in de grote maatschappelijke druk die er op de topsporters ligt. Om alle regelingen en voorzieningen voor de topsporters te verantwoorden, worden ze op een voetstuk geplaatst. Zo komt het dat er veel aandacht is voor de prestaties van topsporters, aldus Van Bottenburg (et al., 2009).

Deze omstandigheden zorgen ervoor dat topsporters zich steeds meer zijn gaan focussen op hun sport. Dit gaat hun leven in een sterke mate bepalen en ze besteden minder tijd aan andere aspecten in hun leven. Dit heeft gevolgen voor bijvoorbeeld het aangaan van relaties, maar ook het volgen van een opleiding of het beginnen van een carrière op de arbeidsmarkt. Hierdoor ontwikkelt de topsporter heel sterk een topsportidentiteit, het beoefenen van topsport bepaalt voor een belangrijk deel de identiteit van de sporter (Van Bottenburg et al., 2009).

3.2.2 Stoppen met topsport

Stoppen met topsport kan zowel vrijwillig als onvrijwillig gebeuren. Meestal is het geen abrupt besluit (Van Bottenburg et al., 2009). Pearson en Petitpas (1990) hebben een uitvoerige literatuurstudie gedaan naar empirische onderzoeken. Uit dit onderzoek kwamen drie mogelijke redenen naar voren om te stoppen met topsport, namelijk het niet halen van de selectie, een blessure en vrijwillige pensionering van sport. Elk van deze redenen brengt specifieke problemen met zich mee.

Het niet behalen van een selectie kan gevolgen hebben voor het zelfvertrouwen van de sporter en ook kan het de interpersoonlijke relaties van de sporter beïnvloeden.

Het gehele scala van problemen dat kan voorkomen na het stoppen met topsport door een blessure is moeilijk te overzien. Deze problemen zijn namelijk afhankelijk van de ernst van de blessure en de kwaliteit en kwantiteit van de sociale relaties van de sporter. Mogelijke reacties zijn rouw, verlies van identiteit, eenzaamheid, angst en het verlies van zelfvertrouwen.

Bij de vrijwillige pensionering van de sport is het meest voorkomende probleem dat de sporters over het algemeen slecht geprepareerd zijn voor een leven zonder topsport (Pearson & Petitpas, 1990).

Uit het onderzoek van Van Bottenburg en anderen (2009) blijkt dat één op de drie topsporters onvrijwillig stopt. Dit betekent dus dat twee van de drie topsporters wel vrijwillig stopt. De sporters die vrijwillig stoppen hebben ook nog verschillende redenen hiervoor. Het grootste gedeelte stopt omdat de motivatie afneemt, maar ook het gevoel alles al bereikt te hebben en een nieuwe uitdaging aan willen gaan, worden genoemd als redenen om te stoppen met topsport. Het onderzoek van Van Bottenburg en anderen (2009) is gebaseerd op een enquête die gehouden is onder 188 oud-topsporters. Deze enquêtes zijn naar de sporters opgestuurd; allen hadden tussen 2001 en 2004 de zogenaamde X-status bij het NOC NSF. Deze X-status wil zeggen dat de betreffende sporters in het verleden ondersteuning kregen van het NOC NSF, maar dat dit nu niet meer het geval is en dat zij derhalve niet meer professioneel hun sport beoefenden. De groep onderzochten bestaat voor de helft uit mannen en de andere helft uit vrouwen in een leeftijd tussen de 22 en 62 jaar.

3.2.3 Topsportidentiteit

De sporters die na een lange carrière van topsport stoppen, kunnen problemen krijgen. De meeste sporters die stoppen met topsport ondervinden geen problemen, maar er is een kleine groep sporters die wel problemen krijgt (Van Bottenburg et al., 2009). Dit zijn vooral de sporters die naast hun sportidentiteit geen andere identiteit hebben en die door een gebrek aan sociale en materiële middelen ook moeite hebben om een andere identiteit te ontwikkelen. Deze sporters kunnen dan niet of nauwelijks een transitie naar een andere carrière en andere relaties opbrengen (Coakley, 2007). Onderzoek naar paralympische sporters wijst uit dat de meeste sporters na een aanpassingsfase van herindelen van de tijd, weinig psychische problemen ondervinden. De sporters die na het (onvrijwillig) stoppen met sporten nog

hoopten terug te keren op het hoogste niveau, ervaren echter meer problemen dan de sporters die accepteerden dat hun topsportcarrière voorbij was (Wheeler, 1996 zoals geciteerd in Coakley, 2007).

Coakley (2007) stelt dat om de problemen die sommige sporters ondervinden te kunnen begrijpen, er informatie nodig is over de manier waarop sportparticipatie in het leven van de sporter is verwickeld en of de sporter de capaciteiten heeft om de verandering tot een goed eind te brengen. Sporters die niet buiten de sportcultuur hebben kunnen of willen leven, krijgen moeilijkheden bij de transitie. Dit in tegenstelling tot de sporters die hun sportidentiteit zien als een aanvulling op hun bestaande identiteit; deze sporters hebben vaker een gemakkelijke transitie.

3.3 Theorieën over transities

Lavallee (2000, als geciteerd in Torregrosa, Boixadós, Valiente & Cruz, 2004) onderscheidt in de theoretische perspectieven die worden gebruikt om sportcarrière transities te verklaren, gerontologische, thanatologische en transitie modellen. Bij de eerste twee modellen wordt het beëindigen van een sportcarrière als een geïsoleerd proces beschouwd, een proces dat los staat van andere levensaspecten. Terwijl de transitie modellen de transitie zien als een proces dat verweven is met andere aspecten van het leven. Dit wordt beaamd door Wylleman, Alfermann en Lavalle (2004), zij geven weer hoe in de eerste onderzoeken de beëindiging van een topsportcarrière gezien werd als een eenmalig proces dat niet in verband staat met andere transities in het leven van een individu. In het latere onderzoek veranderde dit en werd er meer naar een levensloopperspectief gekeken. Topsportpensionering werd beschouwd als één van de transities, net als transities in andere domeinen van het leven. Verder is de focus ook verplaatst van theorieën die de oorzaak en consequenties van de transitie proberen te achterhalen, naar theorieën die specifieke psychologische factoren bespreken die met de transitie te maken hebben (Wylleman, Alfermann & Lavallee, 2004).

3.3.1 Gerontologische modellen

Een gerontologisch model verklaart processen die zich tijdens de veroudering en in de ouderdom voltrekken in het individu zelf en diens relaties. Hierbij gaat het om alle relaties die het individu heeft, bijvoorbeeld de relatie met familie en vrienden. Sportpensionering is ook een proces dat zich voltrekt tijdens de veroudering van het individu, het is onvermijdelijk in het proces van ouder worden. Een gerontologisch model op het gebied van sportpensionering is de subcultuurtheorie. Deze theorie stelt dat sociale interactie tussen individuen, die gedurende een lange tijd aanhoudt, leidt tot het ontwikkelen van een groepsmentaliteit. De

sporters die een sterke band voelen met andere sporters stellen zich niet open voor een leven buiten de sport. De normen en waarden binnen de subcultuur gelden erg sterk voor een individu, sterker dan de geldende normen en waarden van de maatschappij. Dit kan leiden tot een minder actieve houding van de sporter gedurende de transitie, bijvoorbeeld om relaties aan te gaan buiten de sport en dat zorgt dan weer voor allerlei problemen (Wylleman, Alfermann & Lavallee, 2004).

Naast de subcultuurtheorie zijn er meer gerontologische theorieën die sportpensionering trachtten te beschrijven, echter deze theorieën konden niet verklaren wat de sporters die op jonge leeftijd met pensioen gaan doormaakten. Ook zou het beëindigen van een sportcarrière in deze theorie altijd als iets negatiefs gezien worden en een grote aanpassing vereisen. Dit blijkt in de praktijk vaak niet zo te zijn. Van Bottenberg (et al., 2009) stelt juist dat een transitie bij de meerderheid helemaal niet als negatief gezien wordt, het blijkt een kleine groep te zijn die problemen ervaart tijdens de transitie.

3.3.2 Thanatologisch modellen

De thanatologie is de studie van de dood en het proces van doodgaan. Het draait hierbij om de verwerking van verlies en rouwverwerking. Bij topsportpensionering gaat het om het afscheid nemen van een carrière. Dit brengt veel dezelfde aspecten met zich mee als de dood. Het heeft te maken met verlies en er kan ook over rouw en rouwverwerking gesproken worden in deze context.

Een thanatologisch model op het gebied van sportpensionering is de sociale-dood-benadering. In deze benadering wordt er gesteld dat sporters na hun pensionering behandeld worden alsof ze dood zijn, terwijl ze biologisch gezien nog in leven zijn. Verlies en isolatie zouden hierdoor extra voelbaar zijn voor de sporter. Wylleman en anderen (2004) geven aan dat deze theorie tekort heeft geschoten omdat de sporters, hoewel in een andere rol, nog wel gewoon in de maatschappij zichtbaar waren. Meer populaire thanatologische modellen op het gebied van topsportpensionering zijn gebaseerd op de fases die iemand doormaakt die geconfronteerd wordt met de dood: ontkenning en isolatie, boosheid, onderhandelen, depressie en uiteindelijk acceptatie. Deze fasen worden vaak gekoppeld aan mensen die een terminale ziekte hebben. Wylleman en anderen (2004) geven aan dat ook deze modellen bekritiseerd zijn, door de afwezigheid van overeenkomsten tussen terminale ziekten en carrière beëindiging.

3.3.3 Transitie modellen

Zoals gezegd wordt bij zowel de gerontologische als de thanatologische modellen het beëindigen van de sportcarrière als een geïsoleerd proces beschouwd. De modellen bekijken

de transitie op een beperkte manier. De transitie modellen betrekken meer aspecten bij de pensionering van sport en de transitie die het met zich meebrengt. Er wordt gekeken naar de manier waarop het proces verweven is met andere levensaspecten.

Hieronder worden twee transitie modellen besproken, allereerst het ‘model for analyzing human adaptation to transition’ van Nancy Schlossberg (1981) en vervolgens het ‘integrative transition model’ van Ray Wooten (1994).

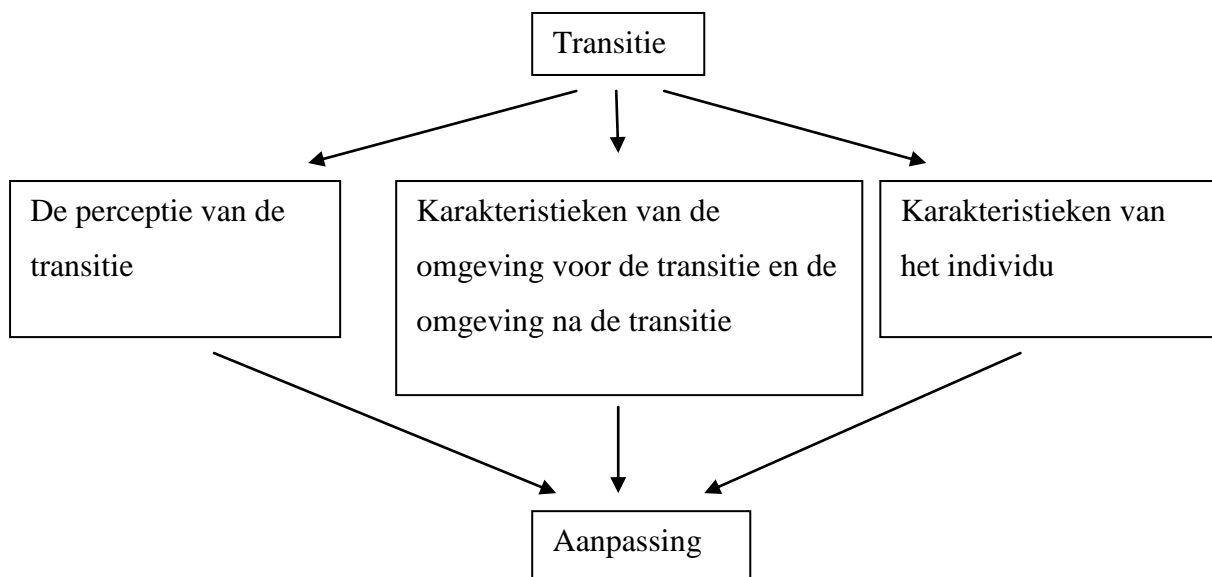
3.3.3.1 Model of adult transitions

Schlossberg (1981) stelt dat de aanpassing aan een transitie een ingewikkeld proces is. Elk individu reageert anders op een transitie. Ze constateert dat er veel variabelen zijn die invloed hebben op dit proces en heeft geprobeerd deze zo accuraat mogelijk te categoriseren en er een model van te maken. Het model is dus tot stand gekomen door deductie. De aanpak van Schlossberg bij dit model is eclecticisch. Ze heeft meerdere theorieën en modellen bestudeerd en heeft hieruit gehaald wat haar zinvol leek. Dit heeft zij gebruikt en gemaakt tot het ‘model for analyzing human adaptation to transition’ Het model van Schlossberg geeft een raamwerk weer waarmee allerlei verschillende transities kunnen worden geanalyseerd en mogelijke interventies mee kunnen worden geformuleerd. Het ‘model for analyzing human adaptation to transition’ gaat uit van het idee dat niet de transitie het belangrijkste is, maar hoe de transitie past in de fase, de situatie en de karakteristieken van het individu op dat moment. Een transitie wordt als een transitie beschouwd op het moment dat het individu het als een transitie ondervindt. In dit model wordt de transitie dus bepaald door het individu.

In het model worden alle factoren ondergebracht in drie categorieën.

1. De perceptie van de transitie. Hieronder valt bijvoorbeeld of de transitie vrijwillig of onvrijwillig was, hoeveel stress het met zich meebrengt en of het een positief effect op het leven van het individu heeft.
2. Karakteristieken van de omgeving voor de transitie en de omgeving na de transitie. Hierbij gaat het om het support system van het individu, dus vrienden en familie, maar ook support van instituten.
3. Karakteristieken van het individu. In deze categorie vallen bijvoorbeeld de factoren geslacht, leeftijd, maar ook of het individu al ervaring heeft met eenzelfde soort transitie.

In een figuur ziet het model van Schlossberg er als volgt uit:



Niet alle drie categorieën met factoren hebben een even sterke invloed op de aanpassing aan de transitie. Het is een dynamisch proces. De factoren kunnen veranderen tijdens dat proces en het samenspel tussen de categorieën zal dan ook veranderen.

In dit model is er naast de psychologische factoren ook aandacht voor de maatschappelijke context van het individu. De omgevingsfactoren spelen een belangrijke rol bij het bestuderen van de transitie. De transitie zal bekeken worden vanuit twee disciplines, namelijk de psychologie en de sportsociologie.

Pearson en Petitpas (1990) bespreken drie barrières die voor kunnen komen bij een transitie, bekeken vanuit het model van Schlossberg. De drie categorieën van factoren van Schlossberg zijn te herkennen in de drie soorten barrières.

De eerste soort barrière is de op de transitie gebaseerde barrière. Hier wordt gekeken naar de timing van de transitie. Komt de transitie op een logische tijd in de carrière, had de sporter dit gepland? Een transitie die gewild is en op het juiste moment komt voor de sporter, die zal positiever en beter verlopen dan een transitie die op een moment komt dat de sporter het niet verwacht of dat het niet uit komt, bijvoorbeeld heel vroeg in de sportcarrière. Dan zal de transitie moeilijker verlopen, dit is dus een barrière.

De tweede soort barrière is de barrière die plaats heeft in de fysieke en sociale context. Hierbij gaat het om of de sporter een responsief en meelevende sociale omgeving heeft. Mocht dit

niet zo zijn, dan kan dit ook een barrière zijn. Dan zal de sporter zich mogelijk moeizamer aanpassen aan een transitie.

De derde soort barrière is de individueel gebaseerde barrière. Hierbij gaat het om de karakteristieken van het individu. Bijvoorbeeld als de sporter geen toekomstperspectief heeft voor een maatschappelijke carrière, dan zal dit mogelijk een barrière vormen voor een aanpassing aan de transitie. Ook zal een klein deel van de sporters een gevoel van recht hebben op hulp van buitenaf. Zij zullen dus heel afwachtend zijn en zelf geen actie ondernemen bijvoorbeeld een baan te vinden (Petitpas & Pearson, 1990).

3.3.3.2 The integrative transition model

Wooten (1994) creëert 'the integrative transition model' door twee modellen samen te voegen. Het 'seven-phase model of stages accompanying transition' van Hopson en Adam's (1977) en het 'CASVE model of decision making' van Peterson, Sampson en Reardon (1991). Op deze manier denkt Wooten zowel de emotionele factoren die komen kijken bij een transitie als de cognitieve aspecten te integreren en zo tot een goed transitie-model te komen. Hij denkt dat beide aspecten nodig zijn om sporters te faciliteren in hun transitie en bij het maken van een constructieve verandering. Hij geeft hiermee tegelijkertijd kritiek op het feit dat heel weinig andere modellen zowel de emotionele als cognitieve aspecten integreren om de transitie in sport te bestuderen.

Het model van Hopson en Adam is een procesmodel. Dit model confronteert het individu met de emotionele reacties en de zelfvertrouwen kwesties die komen kijken bij een transitie. Er wordt dus gekeken naar de emotionele fases die iemand doorloopt tijdens een transitie. Het model telt zeven fases. Deze worden hieronder weergegeven.

Fase één wordt gekarakteriseerd door shock en immobilisatie. In fase twee wordt het belang van de transitie geminimaliseerd door het individu. Het individu is in ontkenning. Gevoelens van frustratie, depressie en angst staan centraal in deze fase. In fase drie worden deze gevoelens van angst en depressie ernstiger. Het individu begint te twijfelen aan zijn kunnen om voor zichzelf te zorgen. In fase vier bereikt het individu een kritiek punt van acceptatie. Het individu begint naar de toekomst te kijken. In deze fase laat het individu de negatieve emoties los en komt is een positieve spiraal terecht. Fase vijf wordt gekenmerkt door exploratie naar nieuwe opties. Fase zes is een tijd van zelfreflectie. In fase zeven staat integratie en vernieuwing centraal. De individu heeft een hoger niveau van functioneren bereikt en heeft nieuwe vaardigheden geleerd om met transities om te gaan.

Het ‘CASVE model of decision making’ van Peterson, Sampson en Reardon (1991) is een cognitief model voor het maken van beslissingen en het faciliteert vooral de beslissingen die genomen moeten worden op het gebied van carrière transitie en ontwikkeling. Het model is gebaseerd op cyclus van vijf vaardigheden op het gebied van probleem oplossen en beslissingen nemen, er wordt gekeken naar de cognitieve kant van een transitie.

De eerste fase is de communicatie fase. Hierbij wordt gekeken naar het verschil tussen de realiteit en het ideaalbeeld. Zo kan er gekeken worden naar waar het probleem ligt. De tweede fase is de analyse fase. Hierbij gaat het om een proces van de reductie van problemen tot causale componenten. Vervolgens worden de verbanden tussen deze losse componenten gezocht. De derde fase is de synthese fase. In deze fase wordt de informatie gereconstrueerd om tot een alternatief koers te komen die het probleem reduceert of elimineert. Vervolgens komt de waardering fase, dit is de vierde fase. Hierin wordt een kosten en baten analyse gemaakt en gekeken naar welk alternatief het beste gebruikt kan worden. De laatste fase is de realisatie fase. In deze fase wordt er een plan gemaakt om het gekozen alternatief te implementeren.

Deze twee modellen voegt Wooten (1994) samen tot één model, dit nieuwe model beschrijft dat het individu de rol van emoties en van cognities in hun eigen probleem kunnen herkennen. Hier komt het ‘integrative transition model’ uit voort, deze ziet er als volgt uit.

Fases van transitie (emotioneel)	Nemen van carrière beslissingen (cognitief)	Technieken voor carrière advies
Shock en immobilisatie		Opbouwen van relaties
Minimalisatie en ontkenning	Communicatie	Individuele therapie over rouw en depressie.
Twijfel aan eigen kunnen en depressie	Analyse	Beoordelen van de carrière Beslissingen nemen Informatie verzamelen
Acceptatie	Synthese	Identificeren en ontwikkelen van alternatieven

Exploratie van opties	Waardering	Verhelderen van prioriteiten en waardering.
Zelfreflectie en zoeken naar betekenis.	Realiseren	Een duidelijke en gedetailleerde planning maken
Vernieuwing		

Dit model kan gebruikt worden bij het begeleiden van sporters die een transitie doormaken. Wooten (1994) denkt dat dit een effectief model is om een verandering te faciliteren.

3.3.4 Conclusie

Er zijn drie soorten theorieën besproken. Gerontologische modellen, thanatologische modellen en transitie modellen. Zoals al eerder genoemd zijn de twee eerstgenoemde soorten modellen minder relevant voor het onderzoek naar sportpensionering, omdat deze modellen de sportpensionering zien als een opzichzelfstaande gebeurtenis. Ze bekijken de transitie met een te beperkt blikveld. Bij transitie modellen wordt meer gekeken naar het geheel, naar het gehele proces. Deze bredere aanpak is relevanter voor het bestuderen van transities. Zo wordt elk belangrijk aspect van zowel de transitie als het individu bekeken.

Er zijn twee transitie modellen besproken in paragraaf 3.3. Het ‘model for analyzing human adaptation to transition’ van Nancy Schlossberg (1981) en het ‘integrative transition model’ van Ray Wooten (1994). Het model van Schlossberg beschrijft vele factoren die bijdragen aan de aanpassing aan een transitie. Deze factoren zijn ingedeeld in drie categorieën, namelijk de perceptie van de transitie, de karakteristieken van de omgeving en de karakteristieken van de individu. Dit model is eenvoudig weergegeven en hiermee kunnen allerlei verschillende transities worden geanalyseerd. Het model van Wooten is een ingewikkelder model. In dit model zijn twee modellen geïntegreerd, zodat het individu de rol van zowel emoties als cognities in hun problemen bij transities kan herkennen.

Voor het analyseren van transities van de aard zoals topsportpensionering lijkt het model van Schlossberg het meest geschikt. Dit model is eenvoudig, maar omvat wel alle factoren die meespelen. Het is gemakkelijk toe te passen op individuen. Echter is de individuele kant niet het enige aspect dat het model beschrijft. De omgeving wordt immers ook bestudeerd en ook de maatschappelijke dimensie wordt in de beschouwing genomen. Dit is bij het model van

Wooten niet het geval, dit model is strikt psychologisch en dat is een tekortkoming. Het model van Schlossberg zal gebruikt worden bij de data-analyse van dit onderzoek.

3.4 Begeleiding bij de transitie

Er is in de laatste jaren steeds meer aandacht gekomen voor de transitie van topsporters naar een leven zonder topsport. Hierdoor is de vraag naar interventies op dit gebied toegenomen (Wylleman et al., 2004). Interventies kunnen op twee verschillende momenten komen: tijdens de carrière van een topsporter of erna. Tijdens de carrière zal er een inschatting gemaakt moeten worden over de risicogroep, maar dan kan er wel preventie plaatsvinden waardoor wellicht problemen bij de topsporter voorkomen kunnen worden. Na de carrière is het duidelijk geworden wie er problemen heeft en wat die problemen zijn en kan er dus meer gerichte hulpverlening gegeven worden.

3.4.1 Career assistance program for athletes

Pearson en Petitpas (1990) bespreken primaire preventieprogramma's in hun artikel. Bij deze programma's is het allereerst heel belangrijk om te identificeren welke groepen later wellicht problemen zullen gaan vertonen die te voorkomen zijn. In het geval van de sportpensionering gaat dat dus om sporters van wie de identiteit sterk bepaald wordt door sport. Het gaat daarbij om: sporters die het niet het niveau halen dat ze voor ogen hebben; sporters die weinig of geen ervaring hebben met transities en die dus niet weten hoe ze hiermee om moeten gaan; sporters die moeite hebben om zich aan te passen aan veranderingen; sporters die moeite hebben met het aangaan van relaties en het behouden van deze relaties en sporters die de transitie ingaan op het moment dat zij zich niet in een situationele context bevinden waarin zij de hulpmiddelen hebben om hiermee om te kunnen gaan.

Als de groep eenmaal is geïdentificeerd op wie de interventie gericht is, dan zullen de programma's de participanten gaan helpen bij het ontwikkelen van hulpmiddelen, zoals kennis en vaardigheden, zodat ze beter zijn voorbereid om de aanpassing aan de transitie te maken. Eén van de primaire preventieprogramma's die Pearson en Petitpas bespreken is het 'Career assistance program for athletes' (CAPA). CAPA is oorspronkelijk ontwikkeld voor de Olympische spelen. In 1988 introduceerde de United States Olympic Committee (USOC) dit programma. Het is erop gericht om Olympische sporters te assisteren bij het maken van de transitie naar een leven zonder topsport. Om het programma te ontwikkelen is er een enquête gestuurd naar topsporters en oud-topsporters. In de enquête werd gevraagd of ze onderwerpen wilden aankruisen die zij belangrijk zouden vinden voor een workshop, ze konden kiezen uit een lijst van 20 onderwerpen. Na de analyse van de enquêtes, hebben psychologen,

sociologen, hulpverleners, topsporters en specialisten op het gebied van carrière ontwikkeling zich gebogen over het opzetten van het programma voor het carrière assistentie programma. Het programma bestaat uit een workshop die gegeven wordt aan topsporters en de drie hoofdonderwerpen van de workshop zijn:

1. Het managen van de sociale en emotionele impact van de transitie.
2. Het vergroten van het zelfbewustzijn over het eigen kunnen voor wat betreft het omgaan met transities en carrière ontwikkeling.
3. Informatie verschaffen over maatschappelijke carrière, en de wereld van werken.

(Petitpas, Danish, McKel Vain & Murphy, 1992)

De naam van het programma doet vermoeden dat de interventie zich alleen richt op de maatschappelijke carrière, op werk en studie. Het blijkt echter uit de onderwerpen van de workshop dat dit niet het geval is. Het gaat ook om de sociale en emotionele impact die de transitie met zich mee brengt.

Uit de evaluatie van het programma blijkt dat 72 procent van de participanten zeer tevreden was over de workshop, 26 procent was tevreden en 2 procent was onbeslist. De participanten zijn afkomstig uit een groep van 142 sporters, van wie 77 mannen en 65 vrouwen. Ongeveer 98 procent van de participanten zegt de workshop aan te bevelen bij hun collega-sporters. Een punt van kritiek was wel dat het programma veel was voor op één dag, er was teveel informatie om op te nemen. Het advies van de participanten was dan ook om de workshop over 2 of 3 dagen te spreiden (Petitpas et al., 1992). De uitkomsten van de evaluatie van deze interventie zijn dus zeer positief. Of het programma ook daadwerkelijk werkt, is moeilijk te zeggen, omdat het preventief is. Dat de sporters nu wel of niet problemen krijgen tijdens de transitie, is moeilijk of niet te koppelen aan de interventie. Het is niet te voorspellen of onderzoeken of het een effect is van de interventie.

3.4.2 The positive transitions sport retirement model

‘The positive transitions sport retirement model’ is een Amerikaans programma dat speciaal ontwikkeld is voor sporters. In Amerika zijn sporten verbonden aan scholen. Dit model is dan ook ontworpen voor sporters op een universiteit. Het model heeft als insteek dat de sporters het stoppen met de sport onder ogen zien in plaats van stil te blijven staan bij wat het had kunnen zijn. Het model wil dat de sporters de vaardigheden die ze ook bij het sporten

gebruikten, zoals doelen stellen, nu ook gaan gebruiken voor andere doeleinden buiten de sport. Op deze manier kunnen ze meer zelfvertrouwen kweken. Het model heeft drie componenten, deze drie componenten staan onderling in verbinding en ze beïnvloeden elkaar. Deze drie componenten zijn: ontwikkeling van de identiteit, overdraagbare sportvaardigheden en carrièreverkenning. Dit model is getoetst bij een universiteit in Amerika. Hier hebben 139 sporters tien weken lang, twee lesuren gevolgd, waarin aan de drie eerder genoemde componenten werd gewerkt. Het onderzoek wijst uit dat na de cursus de carrièrevolwassenheid omhoog is gegaan, dat de vaardigheid om beslissingen over de carrière te nemen, is verbeterd en dat de sporters beter voorbereid waren op het stoppen met het beoefenen van topsport. Ook de sportidentiteit blijkt minder sterk te zijn geworden. De identiteit van de individuen werd dus in minder sterke mate dan voorheen bepaald door de sport. Het programma waarin gebruik werd gemaakt van het ‘positive transitions sport retirement model’ is een succes gebleken (Stankovic, Meeker & Henderson, 2001).

3.4.3 Conclusie

Er zijn in dit hoofdstuk twee interventies naar voren gekomen, programma’s die zich richten op sporters die nog niet gestopt zijn, een preventief programma dus, en programma’s die zich richten op sporters die al gestopt zijn en problemen hebben.

De interventies die zich richten op sporters die gestopt zijn en problemen ervaren met hun transitie lijken dus te laat te komen. De problemen zijn er al. Het is goed dat ze dan nog ondersteuning krijgen om deze problemen op te lossen en de aanpassing aan de transitie alsnog te maken, echter lijkt het relevanter om de sporters al in een eerder stadium te helpen. Hierdoor zouden ze minder kans hebben om in de problemen raken. Het effect van deze preventieve programma’s is echter moeilijk wetenschappelijk aan te tonen. Beide besproken interventies zijn positief ontvangen door de participanten, maar effecten op de langere termijn zijn niet bekend. Daarom is het lastig om te oordelen of de interventies ook daadwerkelijk bijdragen aan het verloop van de transitie van oud-topsporters bij hun pensionering van topsport. De interventie CAPA leidt tot tevredenheid bij de respondenten en met behulp van de groepsselectie van Pearson en Petitpas (1990) is het ook duidelijk op welke groep de hulpverleners van deze interventie zich moeten richten. ‘The positive transitions sport retirement model’ is echter een interventie die een langere looptijd heeft. Tien weken lang krijgen de sporters lessen in hoe ze om moeten gaan met de transitie. Dit in tegenstelling tot CAPA, die slechts één dag duurt. Dat lijkt, zoals de participanten aan de interventie CAPA

ook aangeven, te kort om echt iets te bereiken. Hierom heeft de ‘The positive transitions sport retirement model’ de voorkeur boven CAPA.

Als we naar deze twee programma’s kijken vanuit het model van Schlossberg (1981) dan valt het op dat de factor omgeving, die Schlossberg aangeeft als één van de drie factoren die van belang zijn bij aanpassing na een transitie, buiten de beschouwing wordt gelaten. Bekeken vanuit het model van Schlossberg lijkt dit niet verstandig en zou hier wel aandacht aan moeten worden besteedt.

Verder is het aan te raden om effectmetingen te doen van de interventies. Zo kan er op bevredigender wijze gekeken kunnen worden naar welke interventie werkt. Op deze manier kan de hulpverlening voor topsporters en oud-topsporters op gestructureerde manier en grootschaliger dan op dit moment gebeurt, opgezet worden. Dit zal een positieve ontwikkeling zijn voor de topsporters.

3.5 Conclusies en reflectie

3.5.1 Factoren die van invloed zijn op hoe de transitie ervaren wordt

Er zijn twee factoren binnen de sport die een grote invloed hebben op hoe de transitie verloopt van een topsporter naar een leven zonder topsport. De groeiende aandacht voor topsport heeft geleid tot meer faciliteiten, maar ook een verhoogde druk bij de topsporters. Hierdoor zijn topsporters meer tijd en energie gaan besteden aan hun sport. De topsporters ontwikkelen hierdoor een topsportidentiteit; als de identiteit van een topsporter te sterk gebaseerd is op sport kan dit problemen opleveren bij de pensionering van topsport. De tweede factor die hier bij komt kijken is de reden om de topsportcarrière te beëindigen. Dit kan vrijwillig of onvrijwillig zijn en ook dit gegeven heeft invloed op hoe de transitie van een topsporter naar een leven zonder topsport verloopt.

3.5.2 Reflectie

De vraagstelling van deze literatuurscriptie was: *Wat is er bekend uit reeds verricht onderzoek naar de ervaringen van sporters met de transitie naar een leven zonder topsport en welke theorieën zijn hier dominant?* Het literatuuronderzoek heeft nuttige inzichten opgeleverd over de factoren die invloed hebben op sportpensionering. Ook heeft het een theorie opgeleverd die gebruikt kan gaan worden in het eindverslag na het empirische onderzoek dat zal volgen op deze literatuurscriptie. Verder heeft het ook een inzicht gegeven in welke interventies van belang kunnen zijn bij de begeleiding van topsporters in hun transitie na topsportpensionering.

Al deze bevindingen kunnen worden gebruikt bij het vervolg van het bachelorproject. Zo zal het model van Schlossberg gebruikt worden bij het bestuderen van de transitie van de respondenten in het empirische onderzoek. Ook lijkt de interventie ‘The positive transitions sport retirement model’ van belang te kunnen zijn bij sportpensionering. Hoewel in het empirische onderzoek sporttalenten geïnterviewd gaan worden die inmiddels gestopt zijn met sporten en er dus niet meer met een preventieve interventie gestart kan worden, kan er wel aandacht besteed worden aan de mening hierover van de respondenten. De data verkregen uit het empirische onderzoek zullen vergeleken worden met de interventies die in hoofdstuk vier zijn benoemd. Er wordt hierbij gekeken naar wat de respondenten belangrijk vinden bij de begeleiding die zij hebben ontvangen of hadden willen ontvangen.

Topsporters die problemen krijgen na het stoppen met de topsport komen steeds meer in de belangstelling te staan. Er wordt meer aandacht besteed aan de oud-topsporters en hun problemen, maar er is nog erg weinig aandacht voor hoe het kan dat sommige sporters hier wel mee te maken krijgen en andere niet. Ook wordt er nog weinig aandacht besteed aan interventies op dit gebied; deze zijn nog schaars. Het onderzoek kan bijdragen aan de kennis over de achtergrond van de problemen die gepaard gaan met topsportpensionering. Als de verklaringen duidelijk zijn dan komt dat de interventies ten goede, omdat deze dan meer gericht uitgevoerd kunnen worden.

Hoewel er nu steeds meer aandacht is voor oud-topsporters, is er nog weinig aandacht voor jonge talenten die stoppen en problemen ervaren met deze transitie. Of de problemen die deze groep heeft overeen komen met de groep oud-topsporters is niet bekend. Het empirische onderzoek zal gericht zijn op deze talenten.

4. Methodologische verantwoording

4.1 Onderzoeksopvatting

Bij dit onderzoek wordt uitgegaan van een interpretatieve onderzoeksopvatting. Dit onderzoek wil bijdragen aan een beter begrip van de ervaringen van sporttalenten in de transitie naar een leven zonder topsport. Het onderzoek zal ‘van binnenuit’ uitgevoerd worden, dit wil zeggen dat het onderzoek zich richt op de betekenisgeving en leefwereld van de onderzochten om zo de onderzoeksvraag te beantwoorden. Er wordt gekeken naar de leefwereld van de sporter, vervolgens worden daar verbanden in gezocht met behulp van het theoretische kader. Bij een deel van de onderzoeksgroep, namelijk de talenten, vindt deze verandering in het leven van de sporter namelijk ook nog eens plaats in een cruciale fase in het leven van deze mensen. Het is

een tijd waarin er belangrijke beslissingen genomen moeten, namelijk in een leeftijd van 14 tot en met 22 jaar. Tijdens deze fase vinden er vaak al veel andere veranderingen plaats van bijvoorbeeld woonsituatie en studie of baan.

Dit onderzoek heeft ook een methodologisch-individualistische invalshoek. Er worden individuen geïnterviewd en vervolgens wordt er gekeken naar de overeenkomsten en de verschillen tussen de individuen. Uiteraard wordt hiermee geprobeerd het collectieve verschijnsel -de problemen die met de transitie gepaard gaan- te begrijpen. Zij maken een plotselinge perspectiefverplaatsing mee; de ervaringen die hiermee gepaard gaan zullen onderzocht worden.

4.2 Vraagstelling en deelvragen

Wat zijn de ervaringen van sporttalenten en topsporters met de transitie naar een leven zonder topsport? Welke overeenkomsten en verschillen bestaan er tussen de ervaringen van deze twee groepen en hoe kunnen we deze begrijpen en verklaren?

- Hoe beschrijven en ervaren sporttalenten en topsporters het verschil tussen het leven tijdens de topsport en na de topsport?
- Met welke gevoelens krijgen de sporttalenten en topsporters te maken in de transitie naar een leven zonder topsport?
- Als gestopte talenten en topsporters begeleiding kregen voor en tijdens de transitie naar het gewone leven, wat hield die begeleiding in en hoe is deze ervaren?
- Welk toekomstperspectief hadden de gestopte talenten voor hun breuk met het sportieve leven? In welk opzicht is dat veranderd na die breuk? Wat draagt een toekomstperspectief bij aan hoe deze jongeren de transitie beleven?
- Ervaren talenten en topsporters die vrijwillig stoppen de transitie anders dan talenten en topsporters die onvrijwillig stoppen en zo ja, wat houdt dit verschil in?

4.3 Definities en operationaliserings

Transitie: Overgangsfase, in dit onderzoek specifiek de overgang van een leven met topsport naar een leven zonder topsport.

Topsport: Iemand die de nationale of internationale top van zijn of haar sport in de eigen leeftijdscategorie behoort en meer dan 10 uur per week aan zijn of haar sport besteedt.

Talent: Iemand die tot de nationale of internationale top van zijn of haar sport behoort in een jeugdcategorie, maar nog niet bij de senioren categorie.

Topporter: Iemand die tot de nationale of internationale top van de senioren categorie van zijn of haar sport behoort.

- *Hoe beschrijven en ervaren sporttalenten en topsporters het verschil tussen het leven tijdens de topsport en na de topsport?*

Er zal gekeken worden naar het verschil tussen het leven tijdens topsport en na de topsport op een aantal aspecten, namelijk dagindeling, identiteit, fysieke gesteldheid en eetpatroon.

- *Met welke gevoelens krijgen de sporttalenten en topsporters te maken in de transitie naar een leven zonder topsport?*

De gevoelens worden gedefinieerd als datgene wat men voelt. Gemis en spijt worden hier ook bij betrokken.

- *Als gestopte talenten en topsporters begeleiding kregen voor en tijdens de transitie naar het gewone leven, wat hield die begeleiding in en hoe is deze ervaren?*

Met begeleiding wordt de hulp die een sporter kan ontvangen voor of tijdens de transitie bedoeld. Hadden de sporters die geen hulp hebben ontvangen dit wel willen hebben en denken ze dat het anders gelopen was als ze hulp hadden ontvangen? Hoe hebben de sporters die wel begeleiding hebben gehad dit ervaren? Heeft het geholpen?

- *Welk toekomstperspectief hadden de gestopte talenten voor hun breuk met het sportieve leven? In welk opzicht is dat veranderd na die breuk? Wat draagt een toekomstperspectief bij aan hoe deze jongeren de transitie beleven?*

Hier gaat het om hoe de talenten hun toekomst zien tijdens hun sportcarrière. Zien ze hun toekomst alleen in de sport of hebben ze naast de sport ook andere plannen zoals een studie of een baan?

- *Ervaren talenten en topsporters die vrijwillig stoppen de transitie anders dan talenten en topsporters die onvrijwillig stoppen en zo ja, wat houdt dit verschil in?*

Sporters kunnen vrijwillig of onvrijwillig stoppen. Vrijwillig stoppen houdt in dat een sporter stopt, omdat hij dat zelf wil. Stoppen wordt als onvrijwillig beschouwd op het moment dat een

sporter zijn carrière niet kan voortzetten door bijvoorbeeld een blessure of omdat hij niet geselecteerd wordt. De vraag is of er hier een verschil tussen de talenten en de topsporters bestaat.

4.4 Onderzoeksmethoden

Het onderzoek is een kwalitatief onderzoek. Dit betekent dat het onderzoek zich richt op de wijze waarop mensen betekenis geven aan hun ervaringen in de context van hun sociale omgeving en hoe ze zich op basis daarvan gedragen (Boeije, 2005). Het is een beschrijvend onderzoek over de ervaringen van zowel sporttalenten als topsporters met de overgang naar een leven zonder topsport.

Het onderzoeksplan was oorspronkelijk om 15 talenten te interviewen en op basis hiervan het onderzoek te doen en dit alleen te richten op de talenten. De vraagstelling was toen als volgt: *Wat zijn de ervaringen van sporttalenten met de transitie naar een leven zonder topsport en hoe kunnen we deze ervaringen verklaren en begrijpen?*

Na vele sportbonden, Olympische steunpunten, loot-scholen en een universiteit gevraagd te hebben om mij in contact te brengen met gestopte talenten, bleek dat om verschillende redenen dit niet ging lukken. Via twee sportbonden ben ik in contact gekomen met twee talenten. Drie talenten zijn door persoonlijke contacten geworven. Slechts vijf interviews zijn afgenomen bij talenten. Omdat dit te weinig is om het onderzoek op te baseren, was het nodig om naar een aanvulling te zoeken. Ik heb ervoor gekozen om het onderzoek aan te vullen met egodocumenten van oud-topsporters. Zo is er voldoende data om het onderzoek op te funderen en dit brengt ook een interessant aspect aan in het onderzoek. Op deze manier kunnen de twee groepen sporters, jonge talenten en ervaren topsporters, vergeleken worden met elkaar. Dit zorgt er wel voor dat de vraagstelling van het onderzoek is veranderd:

Wat zijn de ervaringen van sporttalenten en topsporters met de transitie naar een leven zonder topsport? Welke overeenkomsten en verschillen bestaan er tussen de ervaringen van deze twee groepen en hoe kunnen we deze begrijpen en verklaren?

Bij de talenten zijn er diepte-interviews afgenomen. Dit is de beste optie voor dit onderzoek, omdat ik op zoek ben naar de ervaringen van de talenten. Het is explorierend en er is nog weinig over bekend en daarom zijn interviews de beste manier om die informatie te verkrijgen. Er zijn vijf interviews afgenomen bij sporttalenten die zijn gestopt. Het zijn sporttalenten die binnen een jeugdcategory de nationale of internationale top hebben bereikt, maar in de senioren sport dit niet hebben bereikt doordat ze voortijdig gestopt zijn met

topsport. De talenten beoefenden allemaal een andere sport en er zijn zowel individuele als teamsporters geïnterviewd. Dit komt de diversiteit van het onderzoek ten goede. De karakteristieken van deze vijf jonge talenten zijn opgenomen in tabel 1. Het zijn vier vrouwen en één man die een diversiteit aan sporten hebben beoefend. In de tabel is ook de leeftijd van stoppen met het beoefenen van topsport opgenomen. Dit laat zien dat de talenten allemaal gestopt zijn op een moment in hun leven dat er in hun leven sowieso al veel verandert. Zo gaan veel mensen op die leeftijd studeren, op zichzelf wonen en naar een andere stad verhuizen.

Sekse	Nationaliteit	Sport	Leeftijd bij stoppen
Vrouw	Nederlands	Judo	18 jaar
Vrouw	Nederlands	Atletiek	19 jaar
Vrouw	Nederlands	Zwemmen	19 jaar
Vrouw	Nederlands	Paardensport	25 jaar
Man	Nederlands	Hockey	21 jaar

Tabel 1 karakteristieken van de geïnterviewde talenten

Bij de topsporters is er gebruik gemaakt van twee verschillende soorten egodocumenten. Van 11 topsporters zijn er egodocumenten beschikbaar die genoeg informatie bevatten over de ervaringen van de sporter met het stoppen met topsport. De egodocumenten zijn allen weergegeven in gepubliceerde boeken die voor iedereen beschikbaar zijn. Een voordeel dat dit bestaande materiaal heeft is een goede toegankelijkheid.

Zeven van de egodocumenten komen uit het boek 'Overwonnen' (Van Vucht, 2009). Dit boek gaat over topsporters die vertellen over het zwarte gat waarin zij terecht zijn gekomen na of tijdens de topsport. Hieruit zijn alleen de verhalen gebruikt van de topsporters die vertellen over de transitie van een leven met topsport naar een leven zonder topsport. Deze verhalen gaan dus specifiek over topsporters die in het zwarte gat terecht zijn gekomen. De andere vier egodocumenten zijn afzonderlijk gepubliceerde autobiografieën van topsporters waarin zij onder andere vertellen over de transitie. De karakteristieken van de 11 ervaren topsporters zijn opgenomen in tabel 2. Het is een evenredige verdeling van mannen en vrouwen, vijf vrouwen en zes mannen. Het zijn overwegend Nederlandse sporters en ook hier zijn veel verschillende sporten vertegenwoordigd. Dit is goed voor de diversiteit van het onderzoek.

Het grote verschil tussen deze twee verschillende soorten egodocumenten is dat de verhalen van de topsporters in het boek 'Overwonnen' (Van Vucht, 2009) door iemand anders, de schrijver, zijn beschreven. Dit betekent dat er een persoon tussen heeft gezeten voordat het

verhaal op papier terecht is gekomen, hierdoor kunnen er dus dingen anders verteld en uitgelegd worden dan dat ze bedoeld zijn. De validiteit en betrouwbaarheid van de verhalen kunnen daardoor minder groot zijn dan bij de autobiografieën die door de sporters zelf zijn geschreven.

Naam	Nationaliteit	Sekse	Sport	Document	Leeftijd bij stoppen
Boris Becker	Duits	Man	Tennis	Autobiografie	32 jaar
Ellen van Lange	Nederlands	Vrouw	Atletiek	Autobiografie	32 jaar
Freddy de Kerpel	Belgisch	Man	Boksen	Autobiografie	29 jaar
Frederique Ankone	Nederlands	Vrouw	Schaatsen	Boek 'Overwonnen'	23 jaar
Gerard van der Linden	Nederlands	Man	Roeien	Boek 'Overwonnen'	26 jaar
Irma Heeren	Nederlands	Vrouw	Atletiek	Boek 'Overwonnen'	37 jaar
Kirsten van de Kolk	Nederlands	Vrouw	Roeien	Boek 'Overwonnen'	32 jaar
Michael Boogerd	Nederlands	Man	Wielrennen	Boek 'Overwonnen'	35 jaar
Richard Goulooze	Nederlands	Man	Voetbal	Boek 'Overwonnen'	34 jaar
Sylvia Karres	Nederlands	Vrouw	Hockey	Autobiografie	30 jaar
Ullrich van Gobbel	Nederlands	Man	Voetbal	Boek 'Overwonnen'	31 jaar

Tabel 2 karakteristieken van de geselecteerde egodocumenten

Naast de verschillen binnen de egodocumenten zijn er ook een aantal verschillen tussen de interviews en egodocumenten. In de interviews heb ik zelf kunnen bepalen wat er gevraagd werd en op deze manier alle informatie die nodig is voor het onderzoek kunnen achterhalen. Bij de egodocumenten is dit niet het geval geweest, hierbij is alleen de mogelijkheid om te lezen wat er staat en daaruit op te maken wat er gevraagd is.

4.5 Data-analyse

Hennie Boeije (2005) omschrijft een aantal fasen die doorlopen moeten worden bij kwalitatief onderzoek, die fasen zijn in dit onderzoek allen doorlopen voor zowel de interviews als de egodocumenten:

De eerste fase is het verzamelen van data, dit is dus op twee verschillende manieren gedaan. Interviews met sporttalenten en egodocumenten verzameld van oud-topsporters. De interviews zijn vervolgens geheel uitgetypt. De egodocumenten zijn aan de hand van de topiclist van de interviews bestudeerd en de benodigde stukken zijn uitgetypt.

De tweede fase is het open coderen. Hierbij is de verzamelde data gelezen en in fragmenten ingedeeld. De fragmenten die relevantie hebben voor het onderzoek zijn gelabeld en vergeleken. Dit is gedaan met behulp van MaxQDA. Zowel de interviews als de tekstfragmenten van de egodocumenten zijn hier ingevoerd en gecodeerd.

Vervolgens komt de fase van axiaal coderen. Hierbij zijn de codes die voort zijn gekomen uit het open coderen gerangschikt, in categorieën ingedeeld en worden codes die op elkaar lijken samengevoegd. Hierbij is gebruik gemaakt van het model van Schlossberg (1981). De codes zijn in de drie categorieën die Schlossberg aangeeft in het model ingedeeld, namelijk de perceptie van de transitie, de karakteristieken van de omgeving voor de transitie en de omgeving na de transitie en de karakteristieken van het individu. Alle codes zijn ondergebracht in één van deze drie categorieën.

De vierde fase is het selectief coderen. In deze fase zijn er verbanden gelegd tussen de categorieën. Hierbij is er teruggekeken naar de vraagstelling en doelstelling. Verder is hier ook gekeken naar welke codes te weinig voorkwamen en die zijn verwijderd. Uiteindelijk zijn hier twee codelijsten uitgekomen, van de jonge talenten en de ervaren oud-topsporters, die in de bijlage zijn opgenomen (Bijlage 2). De twee codelijsten zijn niet hetzelfde. Veel aspecten komen in beide lijsten voor, zoals het belang van sport in het leven, missen van de sport na het stoppen en het aspect van vrijheid na het stoppen met topsport. Er zijn ook categorieën die alleen bij de topsporters voorkomen, zoals de codes van de negatieve gevoelens na het stoppen met topsport. Deze codes komen allemaal niet voor in de lijst van de talenten. Opvallend is dat in de lijst van de talenten de code 'positieve lichamelijke verandering' voorkomt terwijl deze niet in de lijst van de topsporters voorkomt. Dit is dus iets wat alleen de talenten hebben ervaren en de topsporters niet. Uit deze codelijsten kun je dus al opmaken dat de talenten andere dingen ervaren tijdens de transitie naar een leven zonder topsport dan de topsporters.

In dit onderzoek ben ik abductief te werk gegaan omdat ik het model van Schlossberg (1981) heb gebruikt en ik dit model heb gecombineerd met het coderen van de data. Ik heb de drie categorieën die Schlossberg in haar model aangeeft als belangrijkste categorieën in een transitie aangehouden en de codes die uit de data kwamen hierop gerangschikt. De reden dat ik ook gebruik heb gemaakt van een model is om al een richting te hebben in het onderzoek. Door het model kan er goed gekeken worden naar wat er belangrijk is, maar het kan verder worden uitgediept en specifiek op dit onderwerp gericht worden door middel van het coderen. Opvallend is dat alle codes die uit het open coderen zijn gekomen onder te brengen waren in één van de drie categorieën van het model van Schlossberg. Dit geeft aan dat het model, hoewel het niet erg recent is, wel relevant is voor de hedendaagse processen van topsportpensionering.

4.6 Validiteit en betrouwbaarheid

De validiteit van het onderzoek probeer ik te vergroten door me er bewust van te zijn dat ik ook een bepaalde plek inneem in de sportwereld. Ik hockey zelf fanatiek en heb een aantal jaar geroeid. Verder volg ik enkele sporten als toeschouwer en heb ik in mijn studie kennisgemaakt met bepaalde kanten van sport, zoals de beleidskant en de pedagogische kant. Dit zorgt ervoor dat ik met mijn kennis beter weet waar ik naar kan vragen in de interviews en dat dit wellicht een goede verstandhouding creëert tussen mij en de respondenten. Dit komt de interviews ten goede.

Het feit dat ik zelf een bepaalde plaats inneem in de wereld van de sport kan ook een risico zijn. Het zorgt ervoor dat ik voorkennis heb, dit kan ervoor zorgen dat ik wellicht niet objectief ben. Doordat ik me er bewust van ben dat ik wellicht niet geheel objectief ben en dit in mijn hoofd houdt ten tijde van het onderzoek probeer ik dit risico te verkleinen. Ook kan het een risico zijn, omdat de respondenten er dan wellicht vanuit gaan dat ik bepaalde dingen al weet, dan zullen ze dit dus niet vertellen in het interview. Door me ook hiervan bewust te zijn tijdens het interviewen en zo veel mogelijk door te vragen heb ik geprobeerd dit risico te verkleinen.

De jonge talenten die geïnterviewd zijn voor het onderzoek hebben allemaal een vrij onproblematische transitie doorgemaakt. Waarschijnlijk is hier sprake geweest van een selectieve selectie van de respondenten. Zo wilde één van de studieadviseurs die studenten begeleidt die aan topsport doen zijn topsporttalenten niet belasten met het onderzoek. Dit duidt erop dat juist de talenten met een problematische transitie buiten het bereik van mijn onderzoek bleven. Voor de groep ervaren topsporters geldt het tegenovergestelde. De data die verzameld zijn van de topsporters komen uit gepubliceerde boeken die deels gaan over het zwarte gat na topsport. Omdat het om gepubliceerde boeken gaat moeten ze een bepaalde mate van sensatie bevatten vanwege de verkoopbaarheid van de boeken. Dit wil zeggen dat ook deze verhalen niet representatief zullen zijn voor de gehele onderzoekspopulatie. Over de topsporters die geen last hebben van een zwart gat na de topsport zullen geen boeken zijn gepubliceerd over dit onderwerp. Het kan zijn dat over deze groep topsporters wel boeken zijn gepubliceerd, maar in die boeken zal nauwelijks over het stoppen met topsport gesproken worden. Dit is niet problematisch geweest en daardoor zal er nauwelijks over het onderwerp worden gesproken. En omdat het stoppen met topsport in deze boeken nauwelijks wordt besproken zullen deze ook niet geselecteerd zijn voor dit onderzoek. De validiteit van het

onderzoek komt hiermee dus in gevaar, maar door geen generaliserende uitspraken te doen over hoe vaak het zwarte gat voorkomt bij talenten en bij topsporters, wordt dit probleem verkleind. Het onderzoek is een explorerend onderzoek waar een eerste indruk gegeven zal worden van de verschillende ervaringen van de jonge talenten en de ervaren topsporters met de transitie naar een leven zonder topsport.

De betrouwbaarheid van het onderzoek kan in gevaar komen doordat niet alle informatie die verkregen wordt in de interviews, goed doorkomt of zal worden weergegeven in de eindrapportage. Dit risico wordt verkleind doordat de interviews die zijn afgenomen met een recorder zijn opgenomen en in zijn geheel zijn uitgetypt. Vervolgens zijn de transcripten ter goedkeuring voorgelegd aan de respondenten. Door dit transcript zal er geen informatie verloren gaan en de respondenten zullen nog dingen die eventueel verkeerd zijn weergegeven recht kunnen zetten. Dit zal het onderzoek meer betrouwbaarheid geven. De respondenten hebben zelf aangegeven waar ze wilden dat het interview plaats zou vinden, dit waren allen rustige plekken, bijvoorbeeld bij de respondent thuis of op het werk. Hierdoor konden we elkaar goed verstaan en kon de respondent zijn of haar verhaal vertellen zonder afgeleid te worden. De interviews waren één op één gesprekken, waar verder niemand bij zat. Dit voorkomt dat de respondent zich ongemakkelijk voelt om over bepaalde onderwerpen te praten en zo alles kan vertellen. Hierbij speelt een vertrouwelijke behandeling van de interviews ook een belangrijke rol, de geïnterviewden zullen niet met hun naam in het verslag genoemd worden. De talenten kunnen dan open over hun ervaringen vertellen zonder angst te hebben voor waar die informatie terecht zou kunnen komen.

5. Resultaten

De resultaten van de data-analyse zijn geanalyseerd aan de hand van het model van Schlossberg (1981). Zij deelt de factoren die een rol spelen bij de transitie van een topsporter naar een leven zonder topsport, op in drie categorieën. De karakteristieken van het individu, de perceptie van de transitie en de karakteristieken van de omgeving.

5.1 Karakteristieken van het individu

Het individu staat bij deze categorie centraal. Bijvoorbeeld welke rol de sport speelt in het leven van de sporter, maar ook hoe de sporter naar de toekomst kijkt tijdens de carrière.

Talenten

De geïnterviewde talenten geven allemaal aan dat de door hun beoefende sport heel erg belangrijk was in hun leven. Het bepaalde voor een groot deel hun leven en nam veel tijd in beslag. Ze zagen het soms zelfs als het meest belangrijke aspect van hun leven, dingen als school en vrienden werden als minder belangrijk gezien dan de sport.

Ja, het was wel het belangrijkste. In mijn beleving deed ik school er een beetje naast.

Verder geven de talenten aan dat ze naast de sport weinig andere activiteiten hebben. Alle talenten zeggen wel naast de sport naar school te gaan en vrienden te hebben, maar verder hebben ze weinig andere activiteiten. De reden die ze hiervoor geven is tijdgebrek. Ook geven ze aan dat je met alle dingen naast de sport wel rekening moet houden met de sport. Zo geeft één van de talenten bijvoorbeeld aan dat je de avond voor een wedstrijd niet gaat stappen en een ander vertelt dat ze de ochtend voor een wedstrijd niet gaat winkelen of iets dergelijks.

De talenten geven allemaal aan dat ze tijdens hun topsportcarrière een toekomst niet alleen in de sport zagen. Ze vertellen dat ze naast de sport ook plannen maakten om te studeren of een maatschappelijke carrière te maken. Ze durven veelal niet te denken aan een toekomst in de sport, maar vinden het daarnaast ook belangrijk om aan een maatschappelijke carrière te werken.

Ik weet niet echt of ik constant vooruit dacht. In ieder geval niet in de sport. Ik heb toen wel al in mijn hoofd gehad dat ik als psycholoog later wilde afstuderen en daarin wilde gaan werken.

Dit zou een belangrijke aanwijzing kunnen zijn waarom zij allemaal aangeven weinig problemen te hebben met de transitie. Ze hebben zichzelf er nooit op in gesteld dat de sport in de toekomst hun enige bezigheid zou zijn.

Over hun identiteit als topsporter spreken de geïnterviewde talenten wisselend. Er zijn talenten bij wie hun identiteit sterk bepaald is door het feit dat ze topsport beoefenen. En zij vinden dit ook prettig.

Nou ja, die mensen zagen mij dan heel erg als een judoër en dat vond ik altijd wel prettig als mensen me zo zagen.

Maar een deel van de talenten geeft ook aan dat ze hier eigenlijk niets van merken en dat gevoel niet hebben. Zij vinden dit dan ook niet zo belangrijk en zien het feit dat ze topsport beoefenen en de persoon die zij daardoor zijn meer als een vanzelfsprekendheid.

Ik denk dat dat toen niet zo veel uitmaakte. Omdat het mijn leven was, vond ik het ook doodnormaal dat mensen daar altijd naar vroegen bijvoorbeeld.

Oud-topsporters

De oud-topsporters geven in hun egodocumenten allemaal aan dat de sport een belangrijke, zo niet de belangrijkste, rol speelt in hun leven. Een aantal sporters noemt sport alles in het leven. Anderen vertellen hoeveel zij hebben opgegeven voor de sport. Zo vertelt wielrenner Michael Boogerd het volgende hierover:

Ik ken ook wielrenners die blij zijn dat ze gestopt zijn. Die hebben het daarna behoorlijk laten lopen, werden 15 kilo zwaarder. Dat zijn in mijn ogen nooit sporters in hart en nieren geweest. Die hebben nooit met passie en vol overgave hun sport bedreven. (...) Zij zullen nooit in een gat raken. De sport was nooit hun leven, ze waren er toevallig goed in. Voor mij was dat anders. De sport was mijn leven.

Enkele oud-topsporters geven hiernaast ook aan dat doordat sport hun hele leven was, ze geen studie of werkervaring hebben opgedaan. Dit komt vaak omdat de sporters zich vanaf jonge leeftijd volledig op hun sport richten en hierdoor dus geen tijd hebben voor een studie of om werkervaring op te doen.

Over het leven na voetballen had Ulrich nooit nagedacht. Ik heb mijn school niet afgemaakt, ik heb geen diploma's. Ik was altijd met voetbal bezig. Het was gewoon mijn ding en ik dacht er nooit over na dat het ineens over kon zijn.

Na het stoppen met topsport blijkt dit voor sommige topsporters een struikelblok te zijn om snel een goed een nieuw leven op te bouwen. Ze hebben geen werkervaring of studie en weten daardoor niet wat ze willen doen of komen niet aan een leuke baan.

Slechts een deel van de topsporters spreekt over het belang van hun identiteit. Ze geven vooral aan dat ze eraan gewend zijn geraakt dat de wereld om hen draait. Slechts een tweetal sporters geeft aan moeite te hebben gehad met het verlies van die identiteit door het stoppen met topsport. Dit heeft voor deze sporters wel een belangrijke rol gespeeld in het nieuwe leven, ze hebben hier problemen mee gehad.

Ik was iemand in de sport en ineens was ik die persoon niet meer. Het is heel moeilijk uit te leggen, maar ik wist niet meer goed wie ik was zonder de sport. Ik verloor mijn identiteit.

Een andere topsporter geeft echter juist aan dat ze het onbewust normaal is gaan vinden dat alles om haar draait en blij was dat ze nadien weer met beide benen op de grond was komen te staan. Ze geeft dus aan dat het verlies van haar topsportidentiteit positief is geweest. Zij lijkt ook aanzienlijk minder problemen te hebben gehad met de transitie dan de twee hiervoor genoemde topsporters.

5.2 Perceptie van de transitie

De perceptie van de transitie gaat vooral over hoe de sporters zelf tegen de transitie aankijken. Een aantal vragen die hierbij bijvoorbeeld een rol bij spelen zijn: waarom zijn ze gestopt? Wat is het effect op het leven van de sporter? En hoe ze hebben ze de transitie beleefd?

Talenten

Alle geïnterviewde talenten geven aan vrijwillig gestopt te zijn met het beoefenen van topsport. Hier geven ze verschillende redenen voor, maar veelal hangt het samen met het feit dat de motivatie voor de sport langzamerhand verdwenen is. Dit heeft voor de verschillende sporters allemaal andere oorzaken.

De hoofdreden was dat ik er op een gegeven moment geen zin meer in had. En dat had verschillende redenen. Je wilt jezelf elke keer verbeteren en op een gegeven moment haalde ik er niet meer zoveel uit. Gewoon geen plezier meer om die reden. Geen passie meer ervoor. Dat was compleet weggezakt.

Als andere reden wordt een aantal keer door de talenten genoemd dat ze een keuze maakten voor een maatschappelijke carrière of een studie. Dit vonden zij moeilijk of niet te combineren en ze moesten kiezen.

... en er zijn natuurlijk ook wel belangrijke dingen naast atletiek. Als je bijvoorbeeld een keer geblesseerd raakt dan wil je natuurlijk ook nog wel een studie hebben om op terug te vallen of een diploma of werk of zoiets. En het is niet iets dat ik zag als iets dat ik later ging doen tenzij ik echt Olympisch niveau kon bereiken, maar op een gegeven moment had ik zoiets van: dat zit er voor mij niet in dus dan moet je gewoon keuzes gaan maken. Ga ik toch door en dan op een laag pitje of maak je dan de keuze om voor een studie te kiezen.

Twee van de talenten merkt op dat de transitie ook is gekomen op een moment dat er normaal gesproken ook al veel verandert in het leven van een adolescent. Zij zijn beide gestopt op een leeftijd van 18 of 19 jaar oud; dit is een leeftijd waarop er voor een niet-topsporter ook veel veranderingen optreden in het leven. Denk hierbij aan een nieuwe opleiding, op jezelf gaan wonen, naar een andere stad verhuizen en nieuwe vrienden maken. Dit zou kunnen bijdragen aan een soepel verloop van de transitie.

Een aantal talenten geeft aan geleidelijk gestopt te zijn met topsport. Dit door bijvoorbeeld naar een lager niveau te gaan of door steeds minder te gaan trainen. Eén talent gaf juist aan dat ze heel abrupt gestopt is. Ze is gestopt en heeft gelijk haar hele sport, sportomgeving en sociale omgeving opgegeven. Zij heeft dit als prettig ervaren, omdat ze op deze manier afstand kon nemen van de sport en de sociale omgeving van de sport. Dit kan hebben bijgedragen aan een gemakkelijke transitie.

En ik ben vanaf dat moment ook niet meer in het zwembad geweest, gewoon eigenlijk jaren niet. Niet om te kijken, ik heb nauwelijks contact onderhouden met de mensen van de zwemwereld, ik ben gewoon verdwenen en dat was het.

De meeste talenten spraken in de interviews vooral over de positieve effecten die het stoppen met topsport had op hun leven. Zo hebben ze het bijvoorbeeld veel over de vrijheid die ze ineens kregen toen ze stopten. Dat ze ineens dingen konden gaan doen die ze ervoor vaak moesten laten, zoals uitgaan. Maar ook dat ze niet constant hoefden na te denken over hun dagplanning en wanneer ze moesten eten. Eén talent gaf aan dat het leven een stuk spontaner werd toen ze stopte met topsport. Maar er waren ook een aantal andere geluiden, zo vertelt één talent dat er in zijn leven weinig veranderde nadat hij stopte met topsport, omdat hij in plaats van zelf sporten toen ging coachen. Dit was geen grote verandering, omdat hij daarna dus nog steeds erg met sport bezig was en het net zoveel tijd kostte. Ook geeft een talent een negatieve verandering aan, zij vertelt dat ze de spanning die ze in de sport beleefde na het stoppen, miste.

... en het tweede grote verschil is dat in het dagelijks leven heb je nooit zoveel spannende momenten dan wanneer je sport. Als je sport dan heb je de wedstrijden en je hebt altijd een doel en je hebt altijd iets om het over te hebben.

Een verandering die veel aan wordt gegeven is de lichamelijke verandering. Na het stoppen met topsport zal het lichaam wellicht veranderen, maar ook de manier waarop het talent tegen

zijn lichaam aankijkt en hoe hij zich voelt zal ook anders zijn. Dit beeld wordt bevestigd door de talenten in de interviews. De verandering in het lichaam hangt natuurlijk ook af van de vraag of de talenten na het stoppen met topsport wel door zijn gegaan met sporten. Een aantal heeft dit wel gedaan en deze talenten verklaren dan ook dat ze nauwelijks een lichamelijke verandering merkten bij zichzelf. Echter de talenten die aangeven dat ze onregelmatig door zijn gegaan met sport vertellen twee verschillende dingen, namelijk een verbetering of een verslechtering van hun lichaam en hun fysieke gezondheid. De negatieve verandering is vooral de afname van conditie en spiermassa en het aankomen van gewicht. De positieve verandering is het hebben van meer energie en het hebben van een meer uitgerust lichaam.

Verwarring na de transitie wordt door enkele geïnterviewde talenten ervaren. Ze hebben een dubbel gevoel en weten niet goed of ze nou spijt hebben van het stoppen met topsport of niet. En of ze het nou echt missen. Ze geven aan verschillende dingen wel te missen, zoals het aspect van topsport, maar ook de sociale omgeving. De vraag of ze spijt hebben van het stoppen blijkt dus moeilijk te beantwoorden zijn en een eenduidig antwoord hierop kunnen ze niet allemaal geven.

Ik heb niet zozeer spijt, nou ja... Hmm lastig. Het is heel vaak verschillend. Toen ging het heel goed. En toen was het heel leuk en toen was het alles wat ik had, maar ik vind nu mijn leven ook fantastisch. En er was gewoon een moment waarop ik niet meer zo gemotiveerd was en daardoor ook niet meer zo goed mee kon komen. En ik weet niet of ik dat zo snel had kunnen veranderen. Dus misschien was het ook wel gewoon tijd om te stoppen op dat moment en was het ook gewoon klaar. En moest er wat anders gaan gebeuren. Maar het is wel zo dat ik nu, en dat is wel iets wat best wel nieuw is, dat ik nu vervelend of ja jammer vind dat ik ben gestopt. Maar op dat moment zeker niet. Dat is iets wat dan verandert, omdat je dan alle slechte dingen bent vergeten en alleen nog maar de goede dingen weet en dan denk je ineens: waarom in godsnaam ben ik gestopt. Uiteindelijk ben ik gestopt omdat ik het echt niet meer leuk vond. In de loop van tijd is het gewoon veranderd hoe ik erover voel.

De meeste geïnterviewde talenten gaven aan dingen mis te lopen door hun topsportcarrière, hierbij gaat het dan vooral om dingen die leeftijdsgenoten die geen topsport beoefenden wel konden doen. Voorbeelden hiervan zijn uitgaan, alcohol drinken, spontaan naar het strand gaan of verkering krijgen. Eén van de talenten gaf aan dat ze dit bij een normale ontwikkeling vindt horen, maar dat zij op deze punten altijd achterliep door de sport.

Ik denk wel dat ik geen normale jeugd heb gehad. Zoals mensen gaan puberen en een keertje naar feestjes gaan en een keertje een vriendje krijgen. Ik was pas achttien toen ik mijn eerste vriendje kreeg bijvoorbeeld omdat ik altijd alleen maar met sport bezig ben geweest. En ik zal nu nog steeds niet drinken, ik ben nog nooit in mijn leen dronken geweest. Dat is iets wat je normaal eens een keer met je leeftijdsgenoten meemaakt op een klassenfeest en dan daaraan went en dat soort dingetjes heb ik gewoon nooit beleefd. Dat zijn de offers die ik heb gebracht voor de sport.

Toch geven de meeste van deze talenten aan het niet erg te hebben gevonden om offers te moeten brengen voor hun sport. Ze vertellen dat de dingen die ze hebben moeten missen door de sport opwegen tegen wat ze ervoor terug hebben gekregen. Ze hebben deze keuze veelal bewust gemaakt en hebben hier geen spijt van.

Ik heb andere dingen hierdoor wel minder aandacht gegeven, zoals school en vrienden. Maar ik heb dat niet echt gemist, ik heb dat namelijk wel bewust gedaan omdat ik hockey heel belangrijk vond.

Het zwarte gat, daar geven de meeste talenten over aan dat ze daar geen last van hebben gehad. Een deel hiervan geeft hier een reden voor aan. Eén talent zegt het juist heel fijn te vinden om nu meer vrijheid te hebben en een ander talent vertelt dat de transitie geleidelijk en gemakkelijk is verlopen en ze snel een maatschappelijke carrière had opgebouwd en hierdoor dus geen problemen heeft ondervonden. Naast deze constatering geven alle geïnterviewde talenten aan dat ze met een positief gevoel terug denken aan hun topsportcarrière.

Het was een superleuke tijd, heel veel geleerd. En toen ik bijvoorbeeld in Duitsland werkte kreeg ik heel veel kansen. Ik werkte heel graag. Je hebt altijd mensen die met een lang gezicht rondliepen en die werken voor hun baas. Maar ik vond het altijd helemaal geweldig wat ze deden, ik wist dat ze er heel veel geld in staken bijvoorbeeld. (...) Dus daar heb ik heel veel gegeven maar ook heel veel voor terug gekregen. Ik denk wel heel positief, ook qua wedstrijden, als je in dat wereldje zit, je wordt veel herkend. Dat vond ik echt heel erg leuk, veel aandacht.

Oud-topsporters

De meeste oud-topsporters die in dit onderzoek besproken worden, zijn vrijwillig gestopt met topsport. De redenen lopen uiteen. Van het stoppen na een teleurstellend resultaat, het niet meer willen of kunnen opbouwen na een blessure tot het willen stoppen zolang de sporter nog

op topniveau mee kon komen. Er zijn dus verschillende redenen te noemen. Ook is een tweetal sporters onvrijwillig gestopt. Zij waren gedwongen te stoppen door blessures die zij hadden opgelopen tijdens het beoefenen van sport.

Ulrich gaat naar Suriname om zich daar te laten behandelen aan zijn heup. Hij werkt, omringd door zijn familie in Paramaribo, aan zijn herstel. Na een paar maanden keert hij terug bij Feyenoord. Hij traint nog een paar keer mee, maar de pijn blijft. De heup wordt nooit meer beter. Het voetballeven van de verdediger is voorgoed voorbij. In overleg met de clubarts heb ik me toen in 2002 laten afkeuren. Dat heeft me echt heel veel pijn gedaan.

De oud-topsporters spreken over veel negatieve gevolgen die de transitie met zich mee heeft gebracht. Enkele spreken over een zwart gat waar ze in zijn gevallen na het stoppen met topsport.

Ik wilde aantonen dat het zwarte gat een breed fenomeen is, dat het niet alleen maar laveloos in de goot liggen is. Het zwarte gat hield voor mij meer in dan dat. Het feit dat je niet altijd blij wordt als je stopt met je sportcarrière, of je nou gevierd bent of niet. Het ging niet helemaal beroerd met me, ik had gewoon moeite mijn draai te vinden in mijn nieuwe leven.

Er zijn veel verschillende gevoelens en gevolgen die ze beschrijven en ook verschillende gradaties. Zo geeft de één aan moeite te hebben met zijn draai te vinden in zijn nieuwe leven, terwijl een ander zelfs spreekt over niet meer willen leven.

Ik heb momenten gehad dat het voor mij niet meer hoefde. Ik dacht echt: ik loop nu naar het spoor en ik ga eraan. Ik was alles van mezelf kwijt.

Een aantal dingen wordt slechts enkele keren genoemd in de documenten van de sporters, zoals vluchtgedrag, moeite met een sociaal leven op te bouwen, financieel op een te grote voet door leven na het stoppen met topsport, geen voldoening in het nieuwe leven vinden, ontheemd voelen, neerslachtig voelen en niet gelukkig zijn. Deze aspecten zijn allemaal het gevolg van de transitie naar een leven zonder topsport en geven aan hoe moeilijk topsporters het hier mee kunnen hebben. Een paar oud-topsporters geeft zelfs aan met een relatiebreuk te maken hebben gekregen ten gevolge van de transitie.

Het einde van mijn tenniscarrière was ook het begin van het einde van mijn huwelijk. Zo duidelijk kan ik het nu wel stellen.

Ze geven aan dat stoppen met topsport heel moeilijk is, maar sommigen noemen het ook een opluchting. Omdat ze niet meer moeten, niet meer elke dag moeten trainen en presteren.

Een drietal aspecten kwam meerdere malen en bij verschillende oud-topsporters naar voren. Het eerste aspect is de doelloosheid die de oud-topsporters voelden na het stoppen met topsport. Sporters weten na het stoppen niet meer wat ze met hun leven moeten doen, hun doel is weggefallen en ze hebben veelal niet gelijk een ander levensdoel. Soms heeft de sporter tijdens zijn of haar carrière niet nagedacht over wat hij of zij gaat doen nadat de topsportcarrière is beëindigd. Deze doelloosheid veroorzaakt bij sommige oud-topsporters negatieve gevoelens.

Topsporter ben je 24 uur per dag, als je werkt kun je het werk achter je laten als je naar huis gaat. En dat is nu ineens voorbij. Natuurlijk mis ik dat en kost het moeite om iets anders te vinden.

Moeite met structuur aan te brengen in hun nieuwe leven is een ander struikelblok waar de sporters tegen aan lopen na het beëindigen van hun sportcarrière. Ze geven aan dat hun leven als topsporter erg gestructureerd was en dat zij na het stoppen het moeilijk vinden om weer eens structuur aan te brengen.

Ik had een heel geregeld leven en dat was ineens voorbij. Na de Olympische spelen stond ik meestal pas om twee uur 's middags op en dan ging ik 's avonds stappen met wie maar mee wilde. Dat heeft een paar maanden geduurd. Uiteindelijk werd ik daar niet gelukkig van.

Het derde aspect wat meerdere keren naar voren kwam in de egodocumenten is de lichamelijke gesteldheid van de sporters na de transitie. Een aantal oud-topsporters geeft aan dat hun lichaam zich maar moeilijk kon aanpassen aan het nieuwe leven. Sommigen worden wat kilo's zwaarder en anderen hebben een lichaam dat ernstig in de war raakt door de transitie.

Omdat hij abrupt met roeien is gestopt, raakt zijn lichaam in de war. Hij moet fysiek afkicken van jarenlange topsport.

Veel van de sporters geven hiernaast aan de topsport erg te missen. Sommigen geven aan dat ze niets zo leuk vinden als de sport en dat het dus logisch is dat ze dat missen.

Ik miste het spel van de 800 meter. Ik miste de pieken en de dalen, het ergens naartoe werken en daar helemaal voor gaan.

Naast de negatieve gevolgen van de transitie spreken de oud-topsporters over één positief gevolg dat het beëindigen van hun sportcarrière met zich meebrengt. En dat is dat de sporters meer vrijheid ervaren na het stoppen. Ze geven aan minder aan een structuur vast te zitten, minder te hoeven letten op wat ze eten, naar bed kunnen wanneer ze willen en hun sociale leven meer aandacht kunnen geven.

Ik kon de stad in, naar bed gaan wanneer ik wilde en onbepakt afspreken met vrienden. (...) Kortom, ik kon gaan genieten van alles wat het leven zonder topsport me ging brengen.

Veel van de oud-topsporters geven in hun egodocument aan dat zij na een lange moeilijke periode verbetering voelde in hun emotionele gesteldheid. Zij voelde zich langzamerhand wat beter in hun nieuwe leven thuis en vinden na een tijd de draai. Dat gaat niet voor iedereen zomaar. Er gaat wel het één en ander aan vooraf, zoals het afronden van een studie of dingen leren over jezelf.

Ik voelde me toch nog een hele tijd ontheemd. Langzamerhand verdween dat gevoel omdat ik ging beseffen dat doelen die je wilt bereiken niet per se meetbaar hoeven te zijn.

5.3 Karakteristieken van de omgeving

De karakteristieken van de omgeving geven vooral aan op welke manier de sociale omgeving van de sporter georganiseerd is en hoe deze reageert. Hierbij hebben we het dan over de mening van de omgeving over het stoppen met topsport, de steun die de omgeving biedt aan de sporter, de vrienden die de sporter heeft zowel binnen en buiten de sport, maar ook de begeleiding die de sporter met de transitie.

Talenten

De meeste talenten geven aan zowel vrienden binnen of buiten de sport te hebben. Eén van de geïnterviewden geeft aan helemaal geen vrienden te hebben, zelf denkt ze dat dit komt door de individuele aard van de sport die zij beoefende, volgens haar zijn individuele sporters vaak egoïstisch ingesteld en hierdoor heeft zij nooit vrienden gemaakt binnen de sport. Anderen zeggen dat ze juist meer vrienden binnen de sport hadden dan erbuiten, omdat ze zoveel tijd doorbrachten met de mensen van de sport. Een deel van deze talenten geeft ook aan dat ze

deze sociale omgeving van het sporten, hun vrienden van binnen de sport, te hebben gemist na het stoppen met topsport.

De mening van de omgeving van de sporters over het stoppen met topsport lijkt niet voor alle talenten van belang te zijn. Toch spreken ze hier wel over en ze kregen wisselende reacties vanuit hun omgeving. Een talent vertelt dat hij eigenlijk weinig reacties heeft gekregen uit zijn omgeving. Hij heeft nooit aan mensen uit hoeven leggen waarom hij gestopt was, omdat zijn omgeving die stap zag aankomen. De andere geïnterviewde talenten krijgen zowel positieve als negatieve reacties van hun omgeving. Positieve reacties waren vooral van vrienden die het fijn vonden dat het talent nu meer tijd had voor andere dingen, maar ook mensen in de omgeving die het knap vonden dat het talent deze belangrijke beslissing durfde te nemen.

... maar ik heb eigenlijk alleen maar reacties gehad van: wat stoer dat je zo 'n belangrijke keuze maakt.

Maar de talenten kregen ook met negatieve reacties te maken. Hierbij ging het vooral om mensen die niet begrepen waarom deze beslissing genomen werd.

...anderen zeiden van: zonde en het ging altijd zo goed. Dat heb ik wel heel vaak gehoord. Zonde en waarom.

Begeleiding met de transitie heeft geen van de geïnterviewde talenten gehad. Zij geven ook allemaal aan dat dit ook niet nodig was. Alle talenten geven aan dat nadat ze gestopt zijn met topsport, ze gelijk andere dingen zijn gaan doen. Wat deze andere dingen waren, was voor iedereen anders. De één ging coachen, de ander ging het studentenleven in. Allemaal kregen ze het druk met andere dingen.

Ik denk dat ik daar echt te nuchter voor ben. Ja, en ik heb goede vrienden en familie (...) ik plande het wel weer vol en ik ging wel weer door. Ik gaf ook nog les en ik ging dus ook weer meteen een beetje door in mijn eigen kleine paardenwereldje. Dus daardoor is het ook gelijk weer een beetje doorgedaan. Dat het geen echt gat was. Dus nee, ik had geen begeleiding willen hebben.

De talenten hebben dus vaak direct weer andere dingen in hun leven die aandacht vragen en waar ze tijd aan kunnen besteden. Dit kan een reden zijn voor het feit dat ze nauwelijks problemen hebben ondervonden nadat ze gestopt zijn met topsport.

Oud-topsporters

In de egodocumenten van de oud-topsporters wordt niet veel gesproken over de omgeving van de topsporter. Toch is er wel een aantal dingen die ze aanstippen. Zo spreekt een enkeling over de reacties van hun familie en vrienden op hun keuze om te stoppen met topsport en dan vooral de negatieve reacties. Hierbij gaat het vooral om onbegrip en teleurstelling.

Mijn ouders hebben zoveel voor mij gedaan. (...) Mijn ouders deden alles voor me. Mijn moeder heeft het heel lang erg gevonden dat ik stopte met schaatsen. Zij zei altijd: "Je hebt een talent en het is zo jammer als je daar dan niets mee doet.

Wel konden ook een aantal oud-topsporters rekenen op het begrip van hun trainer.

Op die bewuste dag in het Novotel vertelde ik Marc dat ik geen motivatie meer had om me op te laden voor nog twee jaar Nederlands elftal. Hij respecteerde mijn beslissing.

De begeleiding die de oud-sporters hebben gehad met de transitie is wisselend. Een deel heeft wel begeleiding gehad, een deel niet en een ander deel spreekt hier niet over in hun document. De begeleiding die de topsporters hebben gehad is wel verschillend van aard. Sommigen hadden begeleiding door het spreken van ervaringsdeskundigen, ofwel al gestopte topsporters. Anderen hebben professionele begeleiding gekregen.

Bouke de Boer (...) hij geeft daarnaast cursussen en workshops aan mensen volgens de methodiek van de NLP (neurolinguïstisch programmeren). Effectief communiceren is het middel voor persoonlijke ontwikkeling, volgens NLP. 'Als ze spreken over het cadeautje van je leven, is dat het geweest. Het heeft voor mij de ommekeer gebracht. Daar ben ik erachter gekomen hoe ik mijn identiteit weer terug moet krijgen, te staan voor wie ik ben.

De meesten spreken positief over de begeleiding die ze hebben gekregen. Het heeft hun leven verbeterd.

Een aantal van de sporters die geen hulp hebben ontvangen vertellen dat ze dit wel hadden willen hebben. Ze hebben hier veelal zelf niet om gevraagd, het is hen echter ook niet aangeboden. Zij denken dat als ze de hulp gekregen zouden hebben tijdens de transitie of zelfs al tijdens hun sportcarrière, dat de transitie dan beter zou zijn verlopen.

Hij heeft geen verwijten richting anderen over het feit dat hij na zijn carrière in een malaise kwam te zitten. (...) 'Maar met de kennis die ik nu heb, zou ik zeggen: help

*de sporters, begeleid ze naar een nieuw leven na hun carrière. Ik wist niks. Er bestaat wel nazorg, maar dat hoorde ik pas achteraf. Randstad kan je helpen, NOC*NSF heeft een soort programma. Ik heb er gewoon nooit bij stilgestaan.'*

6. Conclusie

6.1 Talenten

De talenten gaven in de interviews allemaal aan de sport niet als enige toekomstbeeld te zien. Dit zou een reden kunnen zijn voor het feit dat ze nauwelijks problemen hebben gehad met de transitie. Zij hebben zich niet ingesteld op sport als hun enige activiteit in de toekomst en hebben hierdoor ook een opleiding gevolgd naast de sport. Gecombineerd met het feit dat deze sporters allemaal vrijwillig zijn gestopt en dat een deel van deze talenten de transitie inging op een moment van hun leven dat er toch al veel zou gaan veranderen, zou dat kunnen verklaren dat de talenten weinig problemen hebben gehad met het stoppen met topsport. In de conclusie van het theoretisch kader wordt gesteld dat als de identiteit van de sporter te sterk is gebaseerd op sport, dat dit problemen kan opleveren. De meeste geïnterviewde talenten hebben zelf niet het idee dat hun identiteit sterk wordt bepaald door de sport. Echter een enkeling geeft wel aan dat ze een topsportidentiteit hadden en dat ze dit ook als prettig heeft ervaren.

Alle talenten hebben weinig last van problemen bij het stoppen van topsport. Hier lijkt de mate van het hebben van een identiteit die sterk door sport bepaald is, niet echt van belang voor het al dan niet ontwikkelen van problemen bij de transitie. De talenten geven aan niet of nauwelijks problemen te hebben met de overgang naar een leven zonder topsport. Ze zeggen vooral het fijn te vinden dat ze na het stoppen zoveel vrijheid ervaren. Ze missen een aantal aspecten van het sporten wel, maar ze kijken vooral ook met een positief gevoel terug op hun tijd als topsporter.

De talenten geven allemaal aan dat ze geen begeleiding hebben gehad met het stoppen met topsport. Wat opvalt, is dat ze ook allemaal heel overtuigd zijn van het feit dat ze dit ook niet hadden willen hebben en niet nodig gehad hebben.

6.2 Topsporters

Bij de topsporters valt direct op dat de sporters die onvrijwillig gestopt zijn een hele moeilijke transitie doormaken en veel problemen ervaren na het stoppen. Dit komt ook uit de onderzoeksliteratuur naar voren en dit onderzoek bevestigt dit. Ook het feit dat sommige topsporters geen werkervaring of studie hebben doordat zij al vanaf jonge leeftijd fulltime met

topsport bezig zijn, is een belangrijk gegeven. De sporters geven zelf aan dat ze na het stoppen met topsport niet goed weten wat ze willen en kunnen gaan doen of dat ze hierdoor geen leuke baan kunnen krijgen. Dit zorgt voor problemen.

De topsporters geven überhaupt aan veel problemen te ervaren met de overgang. Zoals al eerder gezegd komen 7 van de 11 egodocumenten uit een boek dat gaat over topsporters en het zwarte gat. Dus dit gegeven zegt op zich niet heel veel. Wel is het waardevol om te zien dat naast veel verschillende problemen, er drie gemeenschappelijke problemen door veel van de sporters wordt genoemd. Hierbij gaat het om de doelloosheid na het stoppen, moeite met het aanbrengen van structuur in het nieuwe leven en de negatieve lichamelijke veranderingen. Dit zijn dus problemen die bij veel topsporters lijken voor te komen. Tussen die eerste twee problemen zou een verband kunnen zijn, namelijk als iemand geen doel meer heeft in het leven, dan is het ook moeilijk om een structuur hierin aan te brengen.

Het verlies van de topsportidentiteit, waarvan de literatuur aangeeft dat dit een oorzaak kan zijn van grote problemen bij de transitie, blijkt maar bij een enkeling te spelen. De topsporters geven wel aan dat dit wellicht een veroorzaker kan zijn voor hun problemen, maar er zijn ook topsporters die niet spreken over identiteitsverandering of die daar juist heel positief over zijn. De vraag is dus of dit aspect wel zo een grote rol speelt als naar voren komt uit de literatuur. Hoewel veel topsporters aangeven bepaalde aspecten van de topsport te missen, geven ze ook bijna allemaal aan dat er één positief gevolg is van het stoppen met topsport en dat is de vrijheid die ze genieten. Het leven na topsport brengt ze veel vrijheid en ze kunnen ineens allemaal dingen doen, die ze hiervoor nooit konden.

Over begeleiding met het stoppen wordt door veel topsporters gesproken. Sporters die hulp hebben ontvangen, zien het vaak als iets waardevols en stellen dat dit hen heeft geholpen om de transitie door te komen. Anderen zeggen dat ze het jammer vinden dat zij geen hulp hebben gehad, omdat ze denken dat dit een verschil had kunnen maken in hun leven.

6.3 Verschillen en overeenkomsten

Er is een aantal duidelijke verschillen en overeenkomsten tussen de ervaringen van de talenten en de topsporters. Een belangrijke overeenkomst is dat beide groepen veel spreken over de vrijheid die ze ervaren na het stoppen met topsport. Dit ervaren ze als een zeer positief aspect die de transitie met zich meebrengt. Ze hebben meer vrijheid om te doen en laten wat ze willen en kunnen hierin veel spontaner zijn. Het leven is een stuk minder geregeld dan voor de transitie. Toch lijken zowel de sporters als de talenten het leven als topsporters wel te missen, of in ieder geval aspecten ervan. Sommigen missen de sociale omgeving, sommigen

missen de adrenaline die met wedstrijden gepaard gaat en andere missen het hele aspect van topsport.

Toch lijken er meer verschillen te zijn dan overeenkomsten tussen de talenten en de topsporters. De topsporters spreken veel meer over problemen die de transitie met zich mee heeft gebracht dan de talenten. Er komen ook veel meer verschillende problemen aan het licht. Een probleem dat bij veel topsporters speelde, was dat ze geen doel meer hadden in het leven na de topsport. Dit lijkt bij de talenten helemaal niet aan de orde te zijn. Alle talenten hebben snel weer nieuwe activiteiten en nieuwe doelen in het leven nadat ze gestopt zijn met topsport. Het lijkt er dus op dat het gevoel van doelloosheid na het stoppen een belangrijke oorzaak zou kunnen zijn voor problemen die zich voordoen met de transitie. De talenten die geen last hebben van dit gevoel en die gelijk weer nieuwe doelen stellen in hun leven, hebben vrijwel geen problemen bij het stoppen met topsport. De topsporters daarentegen hebben veel last van doelloosheid en hebben ook veel problemen met de transitie. Dit verschil kan mogelijk verklaard worden doordat de geïnterviewde talenten zijn gestopt met topsport op een leeftijd waarop er toch al veel veranderingen in het leven plaatsvinden. Ze halen hun diploma op de middelbare school, moeten een studie of een baan zoeken, gaan verhuizen en op zichzelf wonen. Op die leeftijd zitten jongvolwassenen vaak in een transitieperiode, ze moeten al op zoek naar een nieuw leven. De topsporters stoppen echter op latere leeftijd, waarbij dit niet het geval is.

Verder lijkt het dat studie en werkervaring ook een belangrijke invloed zou kunnen hebben op hoe de transitie verloopt. De talenten hebben allemaal een opleiding naast hun sport, zij hebben nauwelijks problemen met de transitie. De topsporters die aan hebben gegeven geen studie of werkervaring te hebben, zeggen dat ze problemen hebben met een nieuw leven op te bouwen en daardoor moeite te hebben met de overgang naar een leven zonder topsport. Dit is mogelijk te verklaren doordat de topsporters op een veel latere leeftijd stoppen met topsport dan de talenten. Zij op de arbeidsmarkt gaan concurreren met mensen die meer ervaring hebben dan zij. Dat maakt het moeilijk om een maatschappelijke carrière op te bouwen en op die manier een nieuw leven vorm te geven.

Een ander groot verschil tussen de talenten en de topsporters is het verschil in de wijze waarop ze denken over begeleiding voor, tijdens en na de transitie. De talenten geven duidelijk aan dat ze daar geen behoefte aan hebben, terwijl de topsporters juist onderstrepen dat zij ofwel begeleiding hebben ontvangen en hier tevreden mee waren, ofwel geen begeleiding hebben gehad en dit wel hadden willen hebben. Dit is natuurlijk gekoppeld aan

het aantal problemen dat de topsporters heeft en het verschil is derhalve voor een deel te verklaren doordat de talenten weinig problemen hebben ervaren en de topsporters veel.

7. Discussie en reflectie

Het onderzoek zoals het oorspronkelijk bedoeld was, is helaas niet tot uitvoering gekomen. Door problemen met het vinden van respondenten zijn er uiteindelijk heel weinig interviews gedaan. Om het onderzoek aan te vullen zijn er ook egodocumenten van oud-topsporters bij betrokken. Hierdoor kunnen er uit het onderzoek geen conclusies over de hele groep topsporters of talenten getrokken worden.

Naast het lage aantal respondenten voor de interviews leverde de moeizame zoektocht naar talenten ook nog een ander nadeel op, namelijk dat de talenten die nu opgenomen zijn in het onderzoek allen een vrij onproblematische transitie door hebben gemaakt. De studentenadviseur voor topsporters van een universiteit wilde zijn sporttalenten niet belasten met het interview en wilde daarom niet meewerken aan het onderzoek. Dit duidt erop dat juist de talenten met een problematische transitie buiten het bereik van het onderzoek zijn gebleven. Hierdoor kan het beeld wat verkregen wordt uit het onderzoek vertekend zijn. Terwijl de talenten die ik geïnterviewd heb allen een vrij onproblematische transitie hebben doorlopen, hebben de egodocumenten van de topsporters juist bias naar een problematische transitie. Omdat de egodocumenten uit gepubliceerde boeken komen moeten ze een bepaalde mate van sensatie bevatten vanwege de verkoopbaarheid van de boeken.

De data van zowel de onderzochten talenten als topsporters zijn dus niet representatief voor de hele onderzoekspopulatie. Daardoor kunnen er geen generaliserende uitspraken gedaan worden over hoe vaak het zwarte gat voorkomt bij talenten en bij topsporters. Dit probleem wordt geminimaliseerd doordat het onderzoek zich richt op het geven van een eerste indruk van de ervaringen van talenten en topsporters met de transitie naar een leven zonder topsport.

Het onderzoek is dus gebaseerd op 5 interviews met jonge talenten en 11 egodocumenten uit gepubliceerde boeken van ervaren topsporters. Dit levert voor het onderzoek een interessant aspect op, namelijk dat er nu vergelijking tussen deze twee groepen kan plaatsvinden. Toch is juist de vergelijking ook lastig, omdat het bronnenmateriaal verschillend is. Bij de talenten heb ik de interviews zelf afgenomen. Hierbij heb ik alle informatie kunnen krijgen die ik nodig heb gehad voor het onderzoek. Bij de egodocumenten ligt dit anders. Hier is het door anderen opgeschreven en heb ik geen kennis van wat er wel of niet gevraagd is. Naast dit verschil tussen de egodocumenten en de interviews is er ook een verschil van materiaal binnen de egodocumenten. Zeven van de egodocumenten komen uit het boek 'Overwonnen'

(Van Vucht, 2009) en de andere vier egodocumenten zijn afzonderlijk gepubliceerde autobiografieën van topsporters. De vier egodocumenten afkomstig uit autobiografieën zijn geschreven door de sporters zelf, zij hebben dus zelf hun ervaringen kunnen beschrijven. De zeven verhalen uit het boek 'Overwonnen' zijn door de schrijver beschreven interviews, dit betekent dat de schrijver tussen het verhaal van de sporter en het verhaal op papier in heeft gezeten. Het verhaal is geïnterpreteerd en beschreven door de schrijver van het boek, hierdoor kunnen er dingen anders beschreven en uitgelegd worden dan dat ze bedoeld zijn door de sporter. De validiteit en betrouwbaarheid van de verhalen kunnen hierdoor minder groot zijn dan bij de autobiografieën die door de sporters zelf zijn geschreven.

Uit dit onderzoek komt naar voren dat jonge talenten niet veel problemen lijken te hebben met het stoppen met topsport. Het zou goed zijn als hier empirisch onderzoek naar gedaan zou worden met een meer representatieve steekproef. Dan zou er meer zekerheid geboden kunnen worden en dat kan waardevolle informatie opleveren voor de vraag of er begeleiding en aandacht nodig is voor deze groep sporters nadat ze stoppen.

Bij de ervaren topsporters blijken er zich wel problemen voor te doen. Een conclusie op basis van dit onderzoek is dat topsporters die onvrijwillig stoppen, problemen krijgen met de transitie. Ook dit zou verder onderzocht moeten worden met een meer representatieve steekproef. Als al eerder bekend is welke deel van de groep sporters een risico loopt om problemen te krijgen, dan kan met die informatie tijdig bepaald worden op welke groep de hulp gericht kan worden. Deze groep moet de hulp aangeboden krijgen, want zoals een aantal sporters aangeeft, denken ze er zelf niet aan om hulp in te schakelen.

Naar aanleiding van dit onderzoek kunnen er ook aanbevelingen gedaan worden naar hoe die begeleiding ingericht zou moeten worden. Veel topsporters voelen zich doelloos op het moment dat ze gestopt zijn met topsport en vinden het moeilijk om structuur aan te brengen in hun leven. Het is dus belangrijk topsporters al hulp te bieden voordat ze stoppen met topsport. Zo kunnen zij er immers beter bewust van worden gemaakt dat het goed is om al na te denken over wat ze willen doen na hun sportcarrière. Maar daarnaast zullen sommige topsporters ook na het stoppen met hun sport stevig begeleid moeten worden. Uit het onderzoek is gebleken dat die ondersteuning dan vooral gericht zou moeten zijn op het aanbrengen van structuur in het leven, daarbij gaat het om een dagelijks ritme opbouwen, en op het geven van hulp voor de negatieve gevoelens als neerslachtigheid en ontheemd voelen.

8. Referenties

- Becker, B. Lübenoff, R. & Sorge, H. (2004) *De speler*. Utrecht: Bruna.
- Boeije, H. (2005) *Analyseren in kwalitatief onderzoek*. Amsterdam: Boom.
- Bottenburg, M. van, Elling, A., Hoekman, R. & Dool, R. Van den (2009). *Op jacht naar goud: het topsportklimaat in Nederland, 1998-2008*. Nieuwegein: Arko Sports Media.
- Coakley, J. (2007). *Sports in society: issues and controversies*. New York: McGraw-Hill.
- 't Hart, H. Boeije, H. & Hox, J. (2005) *Onderzoeksmethoden*. Amsterdam: Boom.
- Holland, G. Van. (2008) De jacht op goud werkt verblindend. *NRC Handelsblad* 13/09/2008.
- Karres, S. (2009) *Bikkelen*. Amsterdam: Thomas Rap.
- Langen, E. Van. (2004) *De kunst van het winnen*. Amsterdam: Promotheus.
- Pearson, R.E. & Petitpas, A.J. (1990). Transitions of athletes: developmental and preventive perspectives. *Journal of counseling and development* 69, 7–10.
- Petitpas, A.J. Danish, S. McKel Vain, R & Murphy, S. (1992). A career assistance program for elite athletes. *Journal of counseling and development* 70, 383–386.
- Schlossberg, N.K. (1981). Model for analyzing human adaptation to transition. *The counseling psychologist* 9 (2), 2–18.
- Scholten, M. (2008) Het zwarte gat van Michael Boogerd. *NRC Handelsblad* 27/09/2008.
- Stankovic, C.E. Meeker, D.J. & Henderson, J.L. (2001). The positive transitions model for sport retirement. *Journal of college counseling* 4, 81–84.
- Stevens, C. (2008) *Leven om te winnen*. Antwerpen: Lampedaire.
- Vucht, W. Van. (2009) *Overwonnen*. Eindhoven: De Boekenmakers.
- Wooten, H.R. (1994). Cutting losses for student-athletes in transition: an integrative transition model. *Journal of employment counseling* 31, 2–9.
- Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise* 5, 7–20.

Bijlage 1

Topiclijst

Sekse?

Leeftijd?

Sport?

Wanneer begonnen met de sport?

Wanneer begonnen met topsport?

Wanneer gestopt met topsport?

1. Hoe beleefde je je sport?

- Prioriteit
- Activiteiten naast sport
- Vrienden (binnen sport of ook buiten? Steunde ze jouw beslissing?)
- Hoeveel tijd?
- Toekomstperspectief

Kan je iets meer vertellen over hoe je tijdens je sportcarrière dacht over je toekomst?

Hoe belangrijk was je sport in je leven?

Hoe kijk je nu terug op de periode dat je topsport bedreef?

2. Wat is de reden dat je gestopt bent met topsport?

- Vrijwillig/onvrijwillig
- Hoe beleeft?

Hoe voelde je je, nadat je de beslissing had gemaakt om te stoppen? Had je dat van te voren verwacht?

Sta je nu nog steeds achter die beslissing?

3. Wat is het verschil van je leven met en zonder topsport?

- Dagindeling
- Identiteit
- Fysieke gesteldheid
- Eetpatroon

Hoe zag je leven er toen uit? Hoe ziet je leven er nu uit?

Wat merk je er in je dagelijkse leven van?

4. Hoe beleefde je de overgang van een leven met topsport naar een leven zonder topsport?

- Gevoelens
- Omgeving (Steun? Mis je de sociale omgeving van je sport?)
- Gemis?
- Spijt?

Hoe vindt je het nu dat je gestopt bent met topsport?

Denk je er nog vaak aan terug? En zo ja, waar denk je dan aan? En zo nee, waarom is dat denk je?

5. Heb je begeleiding gehad tijdens je carrière en erna?

- Ervaring
- Mening

Had je begeleiding willen hebben op een bepaald moment tijdens of na je topsportcarrière?

Denk je dat het anders was gelopen als er andere begeleiding was geweest? Zo ja, hoe dan en met welke begeleiding?

6. Wat heb je tijdens je carrière geleerd dat je nu nog gebruikt en wat ook in de toekomst nog van pas kan komen?

- Praktische vaardigheden
- Sociale vaardigheden
- Contacten opgedaan
- Concrete cursussen of opleidingen

Merk je nu in je dagelijkse leven, dat je dingen gebruikt die je in de topsport hebt geleerd?

Denk je dat je anders in het leven staat dan leeftijdsgenoten die geen topsport hebben bedreven en zo ja, wat is er dan anders?

Bijlage 2

Codelijst talenten

1. Karakteristiek van het individu
 - Tijd die de sport kost
 - Sport is heel belangrijk in het leven sporter
 - Weinig activiteiten naast de sport
 - Moeilijk om sport en studie te combineren
 - Geen toekomst in de sport alleen
 - Identiteit
2. De perceptie van de transitie
 - Vrijwillig stoppen
 - Geleidelijke overgang
 - Abrupt gestopt
 - Motivatie weg aan het einde van de sportcarrière
 - Verandering in leven
 - Positief
 - Negatief
 - Weinig veranderd
 - Missen
 - Niet
 - Wel
 - Spijt
 - Niet
 - Wel
 - Andere dingen misgelopen door de sport
 - Dingen mislopen weegt wel op tegen wat sporter ervoor terug krijgt
 - Denkt positief terug aan sportcarrière
 - Lichamelijke verandering
 - Positief
 - Negatief
 - Verwarring
 - Geen zwart gat
3. Karakteristiek van de omgeving
 - Begeleiding met stoppen
 - Niet gehad
 - Niet nodig
 - Mening van de omgeving wat betreft het stoppen
 - Neutraal
 - Positief
 - Negatief
 - Steun familie en vrienden
 - Vrienden
 - Geen vrienden binnen de sport
 - Wel vrienden binnen de sport
 - Wel vrienden buiten de sport
 - Negatief gevoel vertellen aan familie over stoppen

Codelijst oud-topsporters

1. Karakteristieken van het individu
 - Sport is alles in het leven van de sporter
 - Veel voor de sport opgegeven
 - Egoïsme/individualisme
 - Geen werkervaring/studie tijdens carrière opgedaan
 - Identiteit
2. De perceptie van de transitie
 - Gestopt
 - Vrijwillig
 - Onvrijwillig
 - Abrupt
 - Stoppen
 - Is moeilijk
 - Is een opluchting
 - Werd geleefd na het stoppen
 - Negatieve gevoelens na het stoppen
 - Zwart gat
 - Vluchten
 - Op te grote voet blijven doorleven
 - Geen voldoening in nieuw leven
 - Ontheemd
 - Doelloos
 - Neerslachtig
 - Niet gelukkig
 - Moeite met structuur brengen in nieuw leven
 - Relatiebreuk na stoppen
 - Zelfmoordneiging
 - Sport missen
 - Negatieve lichamelijke veranderingen
 - Positieve gevoelens na stoppen
 - Vrijheid
 - Sporter denkt ... terug aan sportcarrière
 - Positief
 - Negatief
 - Langzamerhand wordt het leven weer opgepakt
3. Karakteristieken van de omgeving
 - Begeleiding
 - Gehad
 - Niet gehad
 - Willen hebben
 - Reacties omgeving negatief op stoppen
 - Begrip trainer/coach